ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ - С. 12

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№45 (55)
18000
Тираж номера

Информационно-познавательное издание для всей семьи

НАСЛЕДСТВО ГАННЕМАНА с.3

Индивидуальность лечения - вообще очень важное качество гомеопатии. И оценивается состояние пациента, а не болезни. И больного вопросы, задаваемые врачом-гомеопатом, могут обескуражить. Но будьте уверены: врач знает, что делает.

АСТМА с.21

Независимо от причины, при астматическом приступе важно немедленно снять бронхоспазм и нормализовать дыхание. Как это сделать? А также какие лекарственные средства полезно принимать астматикам?

ЧТО ДЕЛАТЬ С ... ЭРОЗИЕЙ? с.28

Эрозия шейки матки является одним из самых распространенных заболеваний. Этот диагноз врачи ежегодно записывают в миллионы медицинских карточек.

СПАТЬ НА ЖЕСТКОМ с.27

Сколиоз. Многие думают, что первые признаки болезни появляются у детей, когда последние начинают склоняться над книжкой. На самом деле все неприятности закладываются гораздо раньше...

ТЕСТ с.22

Проверьте, какого витамина не хватает вашему организму.

АНТИБИОТИКИ ВЫЗЫВАЮТ У ДЕТЕЙ АСТМУ И ЭКЗЕМУ

Масштабное исследование британских детей показало, что у женщин, которые перенесли инфекцию или принимали антибиотики во время беременности, дети чаще подвержены астме, сенной лихорадке и экземе.

Тем не менее, это открытие не означает, что женщины во время беременности не должны принимать антибиотики. Об этом сообщил доктор Майкл Дж. Уелч (Michael J. Welch), педиатр из города Сан-Диего (San Diego), штат Калифорния и представитель Американкой академии педиатров (American Academy of Pediatrics). Исследование показало, что инфекции мочеполовых путей могут повысить риск преждевременных родов, смерти плода или задержки психического развития ребенка, если вовремя не провести терапию антибиотиками.

"Это исследование крайне интересно, однако еще не все ясно, поэтому беременные женщины не должны менять антибиотикотерапию", - сообщил Уэлч в интервью Reuters Health.

В ходе исследования Трисия МакКивер (Tricia McKeever) и ее коллеги из Университета Ноттингема (University of Nottingham) проанализировали истории болезней около 25 тысяч британских детей и их матерей.

У детей, подвергшихся действию антибиотиков в утробе матери, гораздо выше риск развития астмы, сенной лихорадки и экземы, чем у детей, матери которых не принимали лекарств в течение беременности.

"Около одной трети матерей проходят один или более курсов антибиотикотерапии во время беременности. Это привело к росту числа возникновения аллергических состояний", - сообщают авторы исследования.

Исследователи обнаружили, что инфекции, развившиеся во время беременности, были также связаны с небольшим повышением риска развития аллергии у будущего ребенка.

Так как иммунная система человека формируется в эмбриональном периоде, некоторые эксперты полагают, что "факторы, модифицирующие микробное влияние в этот момент развития, могут привести к долговременным последствиям, влияющим на риск развития аллергических состояний". Однако исследований в этой области достаточно мало.

ИМБИРЬ ПОМОЖЕТ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

Корень желтого имбиря содержит вещество, которое может стать основой препаратов для смягчения негативных эффектов противораковой лучевой терапии.

Это соединение, называемое куркумином, издавна применяется в восточной медицине, а в последнее время его испытывают в качестве средства лечения болезни Альцгеймера и рака кишечника.

Эксперименты на животных, проведенные в Рочестерском университете, свидетельствуют о том, что куркумин препятствует возникновению радиационных ожогов. Механизм действия куркумина пока еще не выяснен, однако японские ученые недавно установили, что это вещество подавляет синтез сигнального белка интерлейкина-8, который принимает непосредственное участие в первых этапах воспалительного процесса.

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ СПАСАЕТ ОТ ИНФАРКТА

Британские ученые-медики из университета Саутгемптона обнаружили, что печень трески предотвращает некоторые серьезные сердечно-сосудистые заболевания и даже инфаркты.

Об этом открытии пишет австрийский специализированный журнал "Гезундес Эстеррайх".

Как сообщает издание, эксперимент английских врачей продолжался в течение длительного времени. В нем приняли участие 150 пациентов в возрасте от 38 до 84 лет, которым предстояла операция по удалению из артерий жировых образований.

Треть больных ежедневно принимала капсулы с маслом печени трески, треть - капсулы с обычным растительным маслом, а еще треть - капсулы с минеральной водой. У тех пациентов, которые принимали печеночный жир, тромбы практически не открывались и соответственно не вызывали сердечных ударов и приступов.

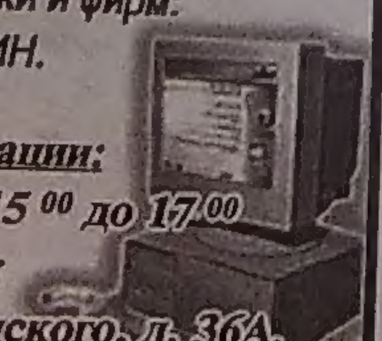
Глава группы саутгемптонских исследователей профессор Филип Колдер заявил, что направление в работе дали ему эскимосы и другие жители Крайнего Севера. Среди этих народностей практически не встречается людей, которые страдали бы болезнями сердца, несмотря на то, что их пищу "сбалансированной" трудно назвать: они едят много жирной пищи и не употребляют овощей и фруктов. Зато треска и печень из нее составляют, как правило, основу их рациона.

Пока идут исследования, врачи из Саутгемптона не готовы дать точную дозировку вытяжки из печени трески, которая необходима человеку для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.

Реклама

НПП "АутоСофт"

- Поставка и обслуживание компьютерного оборудования и оргтехники.
- Разработка ПО под заказ.
- Внедрение ПО собственной разработки и фирм: 1С, ИНФИН.



Консультации:
понед. с 15 00 до 17.00
по адресу:
ул. Сущинского, д. 36А.
Тел. (834-2) 57-05-50, факс 55-83-98.

ИЦ «СОГЛАСИЕ»
ТРЕБУЕТСЯ КОРРЕКТОР.
ТЕЛ. 24-81-90

Реклама

ООО "ЦЕНТР ТЕПЛОЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ"

ПРИНИМАЕТ ЗАКАЗЫ на поставку
транспортабельных котельных установок ГРПШ, РДГ, ШУУРГ, электротепловентиляторов и теплогенераторов фирмы "MASTER" (Италия), инфрокрасных газовых излучателей "FRACCARO" (Италия), тепловые завесы (Россия), ГЛО.

ВНИМАНИЕ! РАБОТАЕТ МАГАЗИН!
в широком ассортименте
ГАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ,
счетчики газа и воды,
газогорелочные устройства,
АОГВ и др.

По низким ценам

АДРЕС: г.Саранск, ул. Рабочая, 109
Тел./факс (834-2) 24-56-05

НАСЛЕДСТВО ГАННЕМАНА:

вылечить ум, тело и душу ВМЕСТЕ

Заболевания кишечника и желудка - опасное достояние цивилизации. Загрязненная вода, обогащенная солями тяжелых металлов, нечистый воздух - все пути, соединяющие человеческий организм с окружающим миром, несут в себе негативные отпечатки преобразований, хозяева которых - сами люди. Перечислять болезни - нет смысла, мы боимся их и не желаем проводить свои дни в больницах. Но... спортивная пробежка вместо уютного и теплого дивана, прогулка за счет разлуки с монитором компьютера, тренажеры вместо вечеринки - часто мы бываем согласны на такой обмен? Или - более приятные вещи. Например, спелая дыня вместо тортика или пирожных, яблочки за "булочки", нормальный обед и "нет" пиву с чипсами, натуральные овощи в салате без остренького майонеза - естественное вместо искусственного. И тело отзовется благодарностью, не подведет вас - не заболит внезапно желудок, отступит и исчезнет навсегда изжога, не будет на талии жировых складок...

ДИСБАКТЕРИОЗ - НЕ СТРАШЕН...

Но происходит все иначе. И слово "дисбактериоз" уже вошло в обиход. С точки зрения обычного врача лечение этой болячки сводится к принятию антибиотиков, убивающих болезнетворные микробы, а затем к получению эубиотиков (препаратов, содержащих "правильные" и нужные бактерии). А вот обыкновенное гомеопатическое средство не делает ни того, ни другого. Но быстро устраняет диарею, а потом приводит в норму анализы. К примеру, лекарство Сульфур. Однако, как всегда, дозировку, разведение и режим приема врач-гомеопат подбирает строго индивидуально.

КАЖДОМУ - СВОЕ

Индивидуальность лечения - вообще очень важное качество гомеопатии. По словам врача- гомеопата, педиатра высшей категории Марины Эвировны Кирилловой, человек здесь рассматривается не только с точки зрения "вопиющих" симптомов - учитывается его психическое и эмоциональное состояние. Оценивается состояние пациента, а не болезни. И больным, не знакомым с принципами гомеопатии, может показаться странным, что физическая жалоба, по поводу которой он пришел просить совета, опускается, упрощается или обесценивается, а задаваемые вопросы больше касаются психики пациента. Но будьте уверены: врач знает, что делает. И именно здесь ум, тело и душа учитываются и лечатся в единстве.

Высокую эффективность дает только препарат, индивидуально подобранный врачом-гомеопатом. От комплексонов польза значительно меньше...

БЕЗ ЭНЕРГИИ НЕ ОБОШЛОСЬ

Как же действует гомеопатическое средство? Путем влияния на энергетику пациента. Они мягко заставляют организм восстанавливать здоровое состояние. Но не все так просто, как в обыкновенном лечении. Сначала нужен отклик - маленькое обострение болезни. И только потом наступит улучшение. Это знак того, что организм борется.

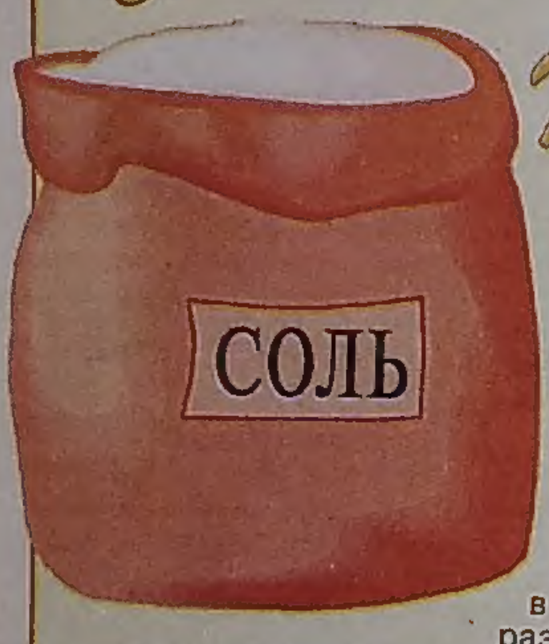
БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

О лечении маленькими сладкими шариками известно достаточно мало. Знаем, конечно, что от искомого вещества там содержится лишь информация о нем - эффективность от этого не страдает. Представьте, что в озере растворили чашку кофе - это совсем не значит, что по мере того, как вы зачерпываете из водоема чашку за чашкой, наполненные водой, в них будет уменьшаться концентрация кофе. И вроде бы панацея от всех напастей найдена, но возникает закономерный вопрос: безопасны ли гомеопатические препараты, не приносят ли они вреда? Необходимо одно, хорошо подобранное средство, минимум его силы, чтобы инициировать эффект исцеления. А неправильный препарат, если прервать его применение через короткий промежуток времени с момента назначения, также не вызовет вреда. Эти "ошибки" проходят через организм, не оказывая эффекта, поскольку они не находят подобия себе. И даже если случайное "отравление" - приняли полный пузырек гомеопатических таблеток один раз, препарат не должен принести вреда. Случайная передозировка будет иметь такой же эффект, как и прием одной таблетки, хотя данный организму толчок окажется немного больше, чем нужно. Итак - безопасность, как одно из важнейших качеств гомеопатических лекарств, позволяет с полной уверенностью назначать их и беременным женщинам, и новорожденным младенцам, и очень болезненным людям. Особенно это важно для первой группы, когда от приема традиционных средств очень высок риск побочных эффектов. Помощь гомеопатии - и беременная женщина освобождается от тошноты, болей при схватках, угрозы выкидыша и боли при самих родах. После родов "начинающая" мама может безопасно гомеопатическим способом лечить такие заболевания, как спазмы матки, трещины сосков, послеродовая депрессия, потеря либидо или геморрой. Кстати, гомеопатические лекарства могут стать и "скорой помощью" - снять резкую острую боль, удушье, поражение зрения. Их без риска дают в сочетании с аллопатическими (обыкновенными) медикаментами - от этого они не становятся "жуткими врединами", но последние, возможно, подавят их или уменьшат их эффективность. Подобное "загрязнение" вполне может стать причиной неудачи гомеопатического препарата.

Не такая уж и недоступная и загадочная это вещь - гармония с собой, и с этим миром. И когда приходится выбирать, выбор зависит от вас самих.

Наталья Кочеткова

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ



Соль, когда-то ценившаяся на вес золота, в нашем веке, не без участия современной медицины, стала считаться "белым ядом". Осмелюсь утверждать, что любое, даже самое полезное вещество, если его употреблять в больших количествах - вредно для здоровья, а малые дозы или потребление в разумных пределах этих же веществ могут быт полезны организму. Вся гомеопатия работает по этому принципу.

А если учесть, что современная промышленность обогащает пищевую соль йодом и фтором для устранения дефицита этих элементов, то это уже довольно-таки сложное химическое соединение с необходимым для нашего организма набором микроэлементов.

Суточная норма (достаточная) потребления соли в день для взрослого человека - не более чайной ложки, в среднем 3-6 г, с учетом соли, содержащейся в других потребляемых продуктах.

Соль входит в состав лекарств от экземы. Соль помогает при всех видах слизистых опухолей, зуде, подагре, лишае. Если смешать ее с оливковым маслом, уксусом и медом, то хорошо использовать это средство от дифтерии и всех видах ангин. Соль с медом помогает при укусах пчел, шмелей и ос. При опухолях соль смешивают с изюмом, сухой мятой, уксусом и накладывают на холодные слизистые и ветровые опухоли. При отравлении грибами нужно выпить уксус и мед (на стакан кипяченой воды берут две чайные ложки меда и одну или две чайные ложки яблочного уксуса, раствор должен быть приятным, кисло-сладким) с солью.

Соль с уксусом применяется в виде примочек *при струпьях на голове, лишае, а с алоэ полезна (при приеме внутрь) при катарах. С уксусомедом применяется при водянке. Полоскание с добавлением соли* и уксуса помогает при заболеваниях десен и шатающихся зубах. Полоскание рта раствором соли в воде полезно для укрепления десен, заживления лунок, образующихся при удалении зубов. При пародонтозе полезно втирать в десны соль, растворенную в меде (в 20 г меда добавить 5-10 г поваренной соли и тщательно размешать до растворения). При носовых кровотечениях неполную чайную ложку поваренной соли всыпать в стакан прохладной воды, размешать и полученный раствор 10-15 раз втянуть ноздрями, задержать на десяток секунд и "слить". Процедуру проделывать ежедневно - через неделю-другую носовые кровотечения прекратятся.

Способ лечения наложением разогретой, прокаленной на сковороде соли (лучше морской или крупной каменной), предварительно засыпанной в холщовый мешочек, на различные участки тела (область лба и носа, бронхов, подошв, при простуде; на область поясницы - при радикулите) давно применяется в традиционной медицине. Примечание: перед наложением соли смочить больное место водой. При холодных руках и ногах, это относится к флегматикам и, особенно к меланхоликам, хорошо подойдет интенсивное разминание подошвами ног и руками мешочков с сильно разогретой (чтобы терпела голая подошва) морской солью. Мешочек шьется в виде кисета по длине и ширине собственной стопы (чтобы вся подошва умещалась на поверхности мешочка). Мешочек неплотно наполняется горячей солью и затягивается бечевкой. Эффект двойной. Идет прогревание организма и массаж подошв и кисма и массаж подошв, где находятся многотей, где находятся многочисленные биологически активные точки, связанные практически со всеми органами.

ЛЕКАРСТВО НА ОСНОВЕ СОЛИ

Вильям Лев, практикующий врач из Петербурга, еще в тридцатых годах уже прошлого века изобрел уникальное лекарство на основе соли, которым широко пользовались наши бабушки и дедушки, для лечения ушибов, кожного рака в начальной степени, паралича, головных болей, рожи, ревматизма, а также различных воспалительных внутренних и наружных болезней.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В бутылку, на 3/4 наполненную коньяком (желательно, пятизвездочным), насыпать мелкую, хорошо высушенную соль до тех пор, пока коньяк не поднимется до пробки, после чего смесь несколько минут взбалтывать. Когда соль осядет (через 20-30 минут), лекарство готово к применению. Перед применением смесь нельзя взбалтывать, так как осадок соли будет причинять боль при попадании в рану.

ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Лекарство никогда не применяют в чистом виде, а лишь разбавляют горячей водой (на одну часть лекарства три части кипятка). Обычный прием: 2 столовые ложки лекарства, смешанные с 6 столовыми ложками кипятка, натощак за 1 час до еды утром. Женщины и ослабленные больные мужчины могут принимать по 1 столовой ложке с 8-10 столовыми ложками горячей воды. При появлении рвоты или тошноты нужно выпить 2 чашки теплой воды до рвоты и затем на чистый желудок принять лекарство. Лекарство хорошо помогает при переохлаждении организма и в начальных стадиях простуды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

При наружном применении лекарство используется неразведенным.

При порезах обвязывают рану смоченным в растворе кусочком полотна. Повязку не снимают, пока рана не заживет, а бинт слегка смачивают снаружи 3-4 раза в день.

При укусах насекомых накладывают компрессы на пораженное место на 10-15 минут 4-5 раз в день.

При головокружениях производят растирание верхней части головы лекарством в течение получаса перед сном.

При приливах крови к голове растирают верхнюю часть головы в течение 15 мин. перед сном в течение 3-4 дней. Утром натощак принимать 2 столовые ложки лекарства, смешанные с 6-8 столовыми ложками горячей воды. Не применять при гипертонии.

При головной боли растирают верхнюю часть головы в течение 15 мин. Если боль не проходит, принимать по 1 столовой ложке лекарства на 6-8 столовых ложек горячей воды. Не применять при гипертонии.

"ХМЕЛЬНОЕ" ЛЕКАРСТВО

Вас когда-нибудь радовал рыже-красный огонь пушистого хвоста, промелькнувшего между ветвей деревьев? Это белка - очень заботливое животное, беспокоящееся о дне завтрашнем и потому внимательно собирающее шишки. В шишках - витамины и питательные вещества - они очень полезны и для здоровья людей, профилактики различных заболеваний. Но вы, наверное, догадываетесь, что и шишки бывают разные: например, хмельные. А растут они на хмеле.

Его соплодия - шишки - состоят из чешуек. Препараты из них оказывают сильное успокаивающее действие на центральную нервную систему - своеобразный зеленый антидепрессант. С помощью них можно снять воспаление, они обладают выраженным бактерицидным и противогрибковым действием. Снимают боль и ... еще великолепный косметический эффект: "он провел по волосам, а там... нет, никакой перхоти - хмель избавит вас от этой неприятности". А водный настой хмеля заметно улучшает пищеварение, аппетит, справляется с недостатками в работе желчного пузыря и печени. А еще чем полезно зеленое растение? Об этом расскажет врач-фитотерапевт Клара Николаевна Лукачева.

В КАЛЕЙДОСКОПЕ СНОВ

Хотите уснуть крепко, увидеть загадочные цветные сны? Вспомните все о том же хмеле. Достаточно только сказать, что хмель входит в состав небезызвестного валокордина. Кстати, климактерический период будет проходить значительно легче и незаметнее, если вы заручились поддержкой чудесных шишечек! Шишки - это обыкновенные соплодия яйцевидной формы, имеющие эфирные масла с мирценом и форнезеном, горькие и смолистые вещества, максимально улучшающие пищеварение. Собирают этот ценный продукт в момент, когда они еще не дозрели - в июле-сентябре (сейчас можно, покопавшись в своих запасах и ничего там не обнаружив, обратиться за лекарственными сырьем в аптеку). "Правильно" созревшие шишки имеют желто-зеленую или золотисто-желтую окраску, тонкий аромат и шелестящие чешуйки, из которых легко высыпается желтый порошок.

А вот на переспелые шишки смотрите "свысока", с презрением: красные и рыжие, они легко рассыпаются и для дела не годятся. Собирать шишки нужно в теплую погоду, если вы это делали под зонтиком - шишки сразу потемнеют и покроются плесенью. Кстати, их можно хранить не более двух лет, после они теряют свою целебную силу.

ЛЕЧЕБНАЯ ПОДУШКА

А еще можно изготовить и подушку-врачевателя. Делается это таким интересным образом: шишки хмеля зашиваются в тонкую ткань в виде подушки и подкладываются под голову при бессоннице и нервозности.

Вы знаете, что "зеленый дружок" хмель даже способен снимать спазмы сосудов сердца и способствовать усилению секреторной и двигательной функции желудка при гастритах. Его активные вещества подавляют действие зловредных и опасных микроорганизмов. Но хмель ядовит. Ни в коем случае нельзя допускать передозировок: отравиться очень легко. Появляются тошнота, рвота, головокружения.

Препараты хмеля также применяют при болезненных менструациях, ночных поллюциях и чрезмерной половой возбудимости. Для гипертоников - тоже настоящее "спасение".

А вот прекрасный ветрогонный сбор при вздутии и спазмах кишечника: плоды хмеля, фенхеля, укропа, тмина, мята, душица, корень валерианы, календула, плоды аниса и золототысячника (пропорции и дозировка подбираются индивидуально).

Наталья Кочеткова

«КОСМЕТИЧЕСКОЕ» РАСТЕНИЕ

Вы любите свою кожу и безумно переживаете по поводу ее сухости и мелких трещинок на ней? Выход есть - приготовить целебные ванны. Для этого 100 г сухих шишек залейте двумя литрами кипятка и оставьте на некоторое время. Настойка готова. Продолжительность таких ванн - всего 30 мин. и за какие-то полчаса вы вновь обретете красоту и здоровье!

Если вас действительно замучили кожные дерматиты и прочие помехи идеальному состоянию эпидермиса, то из крепкого отвара шишек можно "соорудить" лечебные мази. Рецепт очень прост: смешайте одну часть отвара и 4 части вазелина. Вот и все: с болезнью можете распрощаться! Или 2 ч.л. измельченных шишек залейте стаканом кипятка, затем настаивайте и процедите. Использовать отвар нужно в течение двух недель для протирания жирной кожи.

Экстрактом из шишек мойте чаще голову - избавитесь от ненавистной перхоти. А если вы "записали" свою кожу в разряд "увядающей", приготовьте "хмельной" настой - 1 ч.л. на стакан кипятка. Пейте по стакану на ночь. А еще хорошо умываться настоем из шишек хмеля и листьев шалфея в равных частях. Помните жаркую баньку с веничком? Излишнее усердие будет даже вредным: достаточно теплой припарки.

Реклама

Магазин "РИКСАН"

ул.Попова, 61. Тел. 33-66-97

ЧАСЫ РАБОТЫ: С 9 ДО 18 Ч.

БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ

предлагаем в широком ассортименте

МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ

ВЕДУЩИХ БЕЛОРУССКИХ, МОСКОВСКИХ, ВОРОНЕЖСКИХ, ТАМБОВСКИХ, АСТРАХАНСКИХ МЕБЕЛЬНЫХ ФАБРИК

Мягкую мебель, диваны, набор мебели для жилых и детских комнат, наборы для кухни, наборы для прихожей, кухонные уголки, столы обеденные, стулья раскладные, тумбы для аппаратуры, тумбы для обуви.

В широком ассортименте представлены товары хозяйственно-бытового назначения, товары для детей, игрушки, канцтовары

Товар имеет сертификаты

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Голова у меня болит редко, но метко, как говорится. Если уж с самого утра начинается, до вечера без передышки. Я постоянно пила таблетки, а потом они мне просто перестали помогать. Тогда я решила попробовать способ, о котором читала когда-то давным-давно, но не поверила в его действенность, потому что это казалось нереальным. На самом деле лимон действительно высасывает мою боль.

Ольга К.

ЛИМОН БОЛЬ ВЫСАСЫВАЕТ

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить кожуру от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В медицине препарат калины применяют как средство, останавливающее кровотечение и как болеутоляющее и успокаивающее средство. Я не раз испытала это на себе. Особенно я рекомендовала бы пить экстракт калины женщинам во время климакса. Только благодаря ей я перенесла этот период довольно безболезненно и комфортно.

м.д.

КАЛИНА - ЖЕНСКОЕ РАСТЕНИЕ

Спиртовой экстракт коры калины - для остановки маточных кровотечений во время климакса, беременности и при нарушении менструального цикла. Благоприятно влияет при различных кровотечениях, а водный отвар успешно применяется наружно при кровотечение из носа. Иногда используют при нервном возбуждении, истерических приступах, кишечных коликах, болезненной менструации.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Однажды со мной приключилась беда - я попала в аварию, после чего у меня открылось маточное кровотечение. Все это сопровождалось жуткими болями. Лежала в больнице, меня лечили. Когда вроде бы мне стало получше, меня выписали. Но через какое-то время все повторилось. Тогда одна моя подружка посоветовала мне один способ, который в свою очередь порекомендовала ей ее подруга. Именно он и помог мне справиться со своей проблемой.

м.и.

ПРИ МАТОЧНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ

Для того, чтобы остановить маточное кровотечение, нужно очищенную кожуру от 6-7 апельсинов уваривать в 1,5 л. воды до тех пор, пока не останется 0,5 л. отвара. К полученному отвару добавить сахар по вкусу. Принимать по 4 чайной ложки 3 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я часто читаю различные медицинские журналы, потому что сейчас люди болеют каждый первый, наверное, а как лечиться? Врачи говорят все по-разному. И я лично предпочитаю сама для себя выбирать рецепты, как-то интуитивно что ли чувствую, что мне надо. И вот когда у меня повысился сахар в крови, врачи сказали, что велика вероятность заболевания сахарным диабетом, я нашла для себя средство, благодаря которому меня миновала участь диабетика.

Д. Иванова

СБОР ТРАВ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА

1) Бузину (цветы или плоды), полевой хвощ, боярышник, корни и листья земляники, листья черники, крапивы, корень девясила, зверобой, липовый цвет перемешать. 3 столовые ложки залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 5 минут. Принимать по 150 гр. настоя в день.

2) 3 головки чеснока, 3 лимона залить 1 л воды и дать настояться. Принимать по 0,5 стакана три раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У моего знакомого недавно вырезали геморрой. Причем на работе он не говорил, в каком отделении он лежит, просил, чтобы его никто не навещал: просто ему было неловко и стыдно за свою болячку. Хотя, мне кажется, что ничего зазорного здесь нет, потому что болезней навалом самых разных, еще похлеще геморроя. А еще в самом начале я советовал ему одно народное средство, которое сам на себе испытал. Он мне не поверил и пошел на операционный стол.

Алексей К.

ГЕМОРРОЙ

При этом заболевании в народе довольно эффективно применяются свечи из сырого картофеля. Отвар листьев земляники лесной применяется для клизм. Отвар приготавливают из расчета 1 столовая ложка листьев на стакан кипятка. Настаивают 15-20 минут и процеживают. Часто приносит облегчение "чай", приготовленный из листьев крапивы двудомной: 2 столовые ложки сухих листьев заваривают 1 час, процеживают. Пьют по полстакана 2 раза в день. При геморрое зачастую бывают кровотечения. Чтобы их избежать, употребляют отвар калины. 4 столовые ложки измельченной коры заливают стаканом воды, кипятят 30 минут, процеживают, доливают водой до первоначального объема и принимают по столовой ложке 3 раза перед едой.

Реклама

ОАО "СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА"

«Социальная Сфера»

АДРЕС:

пр. Ленина, 19.

Т.: (834-2)24-23-27, 24-36-20.

Факс: 17-09-50.

* кабинеты руководителей
* офисная мебель
* мебель для школы и дошкольных учреждений

Возможен выбор по каталогу!!!

А ТАКЖЕ:
- строительные и лакокрасочные материалы,
- рабочая одежда и инструменты,
- светотехническая и
- резинотехническая продукция
- торговое и прачечное оборудование

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу рассказать читателям любимой газеты о своих методах восстановления деятельности сердца. Дело в том, что с помощью боярышника я его так натренировал, накачал сердечную мышцу, что никакие болезни моему "мотору" не грозят. А врачи некоторые даже удивляются, как можно иметь такое сильное, крепкое сердце.

Михаил Седов

БОЯРЫШНИК - ТРЕНЕР ДЛЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ

Боярышник - усиливает сокращение сердечной мышцы, устраняет нарушение ритма сердца, особенно при неврозах, при функциональном растройстве сердечной деятельности. Дозировка для каждого индивидуальна, но принимать в домашних условиях надо сначала по несколько капель.

Здравствуй, "Семейный лекарь". Прошу у вас помощи. Не могу избавиться от панариция. Сначала появился на одном пальце. Гнойник мне вырезали в больнице. Но через какое-то время опухоль появилась на другом. Что делать?

Б.М.

ПАНАРИЦИЙ

В народе подобные гнойные нарывы лечили вот такими травами. Коровяк (листья). Свежие листья отваривают в молоке, а затем используют для компрессов. Сирень (листья). Свежие листья используют в виде компрессов. Ятрышник (клубни). Порошок из высушенных клубней смешивают со свиным жиром или небольшим количеством молока и используют как мазь.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У людей с жирной кожей много проблем, потому что чаще именно на такой коже появляются угри, поры засоряются. Да и жирный блеск не красит лицо. Я избавляюсь от всех этих проблем с помощью лосьона, который готовлю сама.

Алина Лосева

МЯТНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

2 стол. ложки сушеных листьев мяты залить 0,5 л. воды и прокипятить 5-10 мин. на медленном огне. Отвар остудить, процедить и добавить туда 4 чайн. ложки борного спирта, 2 стол. ложки настойки календулы (продается в аптеке), 1 чайн. ложку столового уксуса или лимонного сока. Полученным лосьоном необходимо протирать лицо как минимум два раза в день - утром и вечером.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как часто бывает, что после перенесенной тяжелой болезни или после нервных стрессов человек теряет аппетит. А это может привести к плачевным результатам. Так вот в этих случаях рекомендую вам пить травяной напар.

Даша Марокова

АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

При отсуствии аппетита пьют напар 20-30 г корней девясила в 1 л. воды. Используют и такой рецепт: девясил (корень)- 5 г, горечавка желтая (трава)- 5 г, тысячелистник (трава)- 5г. Компоненты отваривают в 1/2 воды, кипятят 10 мин. и настаивают. Пьют в течение дня по 2 стакана через равные промежутки времени.

Настой клевера улучшит аппетит.Взять 2 стол. ложки соцветий клевера лугового (красного) с верхом (50 г) на 0,5 л. водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 чайн. ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней через каждый месяц. Для улучшения аппетита можно также приготовить отвар из соцветий клевера. Для этого 1 чайн. ложку сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают. Пьют по 1 стол. ложке 4-5 раз в день.

Подписка только для жителей Мордовии!

Ф. СП-1

Министерство связи России
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на газету 78584
(индекс издания)

(Наименование издания) "Семейный лекарь" | Количество комплектов

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Кула (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

(Ин | место | ли-гер) на газету 78584
(индекс издания)

(наименование издания)

"Семейный лекарь"

Стоимость | подписки | руб. коп. | Количество комплектов:

переадресовки | руб. коп.

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия инициалы)

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чаще всего неприятный запах изо рта появляется в том случае, когда у человека болят зубы или просто безболезненно гниют. Но иной раз он бывает и по каким-то другим причинам. В этом случае вам поможет напар из травы зверобоя.

Е.Бакланова

ЗВЕРОБОЙ БОРЕТСЯ С ЗАПАХОМ ИЗО РТА

Крепкий напар из травы зверобоя используют в качестве полосканий. Можно использовать и такой рецепт: 1 стол. ложку сырья заливают 1/2 л. 40%-ного спирта, настаивают 7 дней и процеживают. 40 капель настойки разводят в 1/2 стакана воды и ежедневно полощут рот.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Больные артритом страдают мучительными болями во время обострения. Моя мама тоже болеет артритом. Чтобы помочь ей вылечиться, я делаю для нее ванночки с еловой хвоей.

Тамара Р.

ВАННОЧКИ С ЕЛОВОЙ ХВОЕЙ ОТ АРТРИТА

Свежесрубленные ветки ели залить кипятком, настоять. В остывший 37-38-градусный настой погрузить ноги или руки на 30 мин. Затем укутать их теплой шерстяной тканью и лечь в постель на 1 час. Лечение повторить через 2 дня. При ревматическом полиартрите курс лечения 5-7 процедур.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как мужчины многие боятся пить траву зверобоя, думая, что она понижает потенцию. Но если делать все в меру и правильно, то зверобой принесет только пользу. Так, если вы хотите избавиться от угрей, то лучшего помощника вам не найти.

Леонид Коновалов

НАСТОЙКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ ИЗБАВИТ ОТ УГРЕЙ

Траву зверобоя настаивают на 40%-ном спирте в соответствии 1:5. Настойка оказывает эффект при жирной себорее лица и угревой сыпи, снимает раздражение.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда я начинаю кашлять, то, недолго думая, иду в магазин и покупаю пакет молока и минеральную воду. Все это выпиваю на ночь, а утром могу нормально откашляться, а через день - кашля как не бывало.

Катерина Тураева

МОЛОКО С ДОБАВКАМИ

При кашле хорошо пить горячее молоко вместе со щелочной минеральной водой (1/2 стакана молока и 1/2 стакана боржоми) или с медом (1 чайн. ложка меда на стакан молока). Маленьким детям рекомендуется при сильном кашле пить отвар инжира в молоке.

Здравствуй, "Семейный лекарь". Помогите, пожалуйста, избавиться от цистита народными средствами.

С благодарностью, Андрей К.

ПОДОРОЖНИК ПОМОЖЕТ ПРИ ЦИСТИТЕ

2 стол. ложки плодов (семян) промывают, заливают стаканом кипятка, охлаждают 10 мин. Принимают слизь натощак по 1 стол. ложке.

Здравствуй, любимая газета "Семейный лекарь"! У тех, кто ведет сидячий образ жизни, велика вероятность того, что геморрой застигнет его внезапно, нежданно-негаданно. Особенно, наверное, это грозит водителям-дальнобойщикам. Мой муж - один из них. И у него недавно обнаружился геморрой. Он взял больничный, но лечила его собственно я сама, и вылечила обыкновенным одуванчиком.

Т.Б.

ОДУВАНЧИК ИЗБАВИТ ОТ ГЕМОРРОЯ

2 ст. ложки измельченного корня одуванчика заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 8 ч. и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Однажды утром я проснулась и увидела на подушке небольшой, но ощутимый пучок волос. Своих. Я чувствовала, как оставшиеся на голове медленно вставали дыбом, потому что так катастрофически они у меня не выпадали никогда. Я бросилась звонить подружке, которая большой спец по разным народным методам лечения, и вот что она мне посоветовала.

Д. Гаврилова

НАСТОЙ ДЛЯ ВОЛОС С ТРАВОЙ ТИМЬЯНА

Взять 2 горсти свежей травы тимьяна и 1/2 л. минеральной воды. Растертые растения залить кипящей минеральной водой, остудить и процедить. Настой втирают в волосы после мытья и обертывают кожу головы полотенцем на 30 мин. Тимьян служит естественным укрепляющим средством для любого типа волос.

Реклама

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРМАГ

Товары сертифицированы

У нас есть ВСЕ!

Адрес: ул. Пролетарская, 108

Работаем с 9.00 до 19.00, в воскресенье с 10.00 до 17.00 без перерывов и выходных

телефон (834-2) 17-10-94

Рецепты наших читателей 9

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Где-то прочитала, что плоды фенхеля помогают при несварении желудка, а самого рецепта там не было. Я же частенько мучаюсь этой проблемой. Не могли бы вы написать непосредственно рецепт, то есть как готовить отвар и как принимать его.

С уважением,
Ирина Плотникова

ПЛОДЫ ФЕНХЕЛЯ - ОТ НЕСВАРЕНИЯ

10 г. плодов заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают до комнатной температуры, процеживают и объем полученного настоя доводят до 200 мл. Это количество выпивают равными порциями в течение дня.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как человек с проблемной кожей лица, я испробовала на себе кучу средств, как народных, так и выведенных лабораторным путем нашими врачами-косметологами. Из всего этого многообразия мне действительно помогает лишь одна замечательная маска, которую я делаю из продуктов, выращенных своими собственными руками.

Паршина Анна

ФРУКТЫ НА ЛИЦЕ

1 чайную ложку сухого молока смешивают с 1 чайные ложкой свежевыжатого фруктового сока (персика, ягод клубники, малины, апельсина, моркови, арбуза), полученную смесь наносят на лицо и шею, держат 20 мин., смывают теплой, а затем холодной водой. После этого лицо смазывают увлажняющим кремом.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Клевер луговой очень любят есть домашние животные, для них он как самое вкусное лакомство. Но и для человека он тоже полезен. Именно с его помощью я вылечилась от атеросклероза.

Зинаида Парфенова

КЛЕВЕР - ЛАКОМСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗМА

40 г. листьев красного клевера настаивают в 1/2 л. 40%-ного спирта 10 суток, процеживают и отжимают осадок. Принимают по 2 чайные ложки 1 раз в день перед обедом или сном при атеросклерозе, сопровождающимся болями и шумом в ушах. Курс лечения- 3 месяца с перерывами на 10 дней после каждого месяца.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

По вашей просьбе мы продолжаем печатать письма в рубрику «Читатель помогает читателю». Если Вы и Ваши знакомые смогли победить болезнь, то присылайте нам свои рецепты, с помощью которых Вы излечили недуг.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я уже давно болею сахарным диабетом. Но самочувствие у меня всегда стабильное, потому что я периодически принимаю настой из листьев грецких орехов. Именно он помогает мне не повышать уровень сахара в крови больше, чем он уже есть.

Листина О.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ПОМОЖЕТ ПРИ ДИАБЕТЕ

1 стол. ложку измельченных листьев грецкого ореха заливают стаканом горячей воды, кипятят 20-30с., настаивают до охлаждения и процеживают. Дозу выпивают равномерно в течение дня. Можно использовать и перегородки: стаканом кипятка заливают перегородки от 40 орехов, выдерживают на водяной бане 1ч., остужают и процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Кто занимается цветами, знает, как полезен колонхоэ, цветок такой. Но чаще его используют как ранозаживляющее средство. Я же с его помощью избавилась от расширения вен.

Муртазина А.

ЛИСТЬЯ КАЛАНХОЭ ОТ РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Половину пол-литровой бутылки заполняют резаными листьями каланхоэ, заливают доверху 40%-ным спиртом, настаивают 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, затем процеживают. На ночь натирают ноги настойкой снизу вверх. Процедуру проделывают в течение 4 месяцев.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Сухая кожа, мне кажется, намного проблематичнее, чем жирная. Мое лицо очень часто шелушится, появляются много мелких морщин именно потому, что кожа сухая. И вот как я борюсь с этой проблемой.

Ольга Дмитриева

СМОРОДИНА ПОМОЖЕТ СУХОЙ КОЖЕ

Разминают несколько крупных ягод черной смородины, добавляют 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку меда. Маску держат на лице 15-20 мин., снимают ее влажным ватным тампоном и наносят питательный крем.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Не раз читала в вашей газете о народных средствах лечения экземы. У меня же есть свой собственный, которым свою болезнь я вылечил в два счета.

Роман Грошин

РАСТИТЕЛЬНЫЙ ОТВАР ПРИ ЭКЗЕМЕ

1 стакан измельченной коры дуба заваривают 1 л. кипятка, доводят до кипения и засыпают в отвар 1/2 стакана череды и 1/2 стакана тысячелистника, снимают с огня и настаивают 15 мин. В горячем отваре держат руки, пораженные экземой. После такой процедуры руки не вытирают, давая им высохнуть.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мое любимое растение - это сирень. В палисаднике у меня (я живу в частном доме) очень много кустов сирени. Не только запах, красота от них, да и что греха таить, какой никакой заработок от цветов имею. Но, кроме всего этого, цветками сирени я лечу свой застарелый ревматизм. В пожилом возрасте все-таки сделать это довольно трудно, а вот сирень помогает.

Мария Ивановна Свиридова

СИРЕНЬ БОРЕТСЯ С РЕВМАТИЗМОМ

Цветки сирени рыхло засыпают в пол-литровую бутылку до верха, заливают 40%-ным спиртом, настаивают 21 день в темном месте и процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день до еды. Можно использовать и такой рецепт: 2 стол. ложки цветков заливают стаканом водки или 70%-ного спирта, настаивают 7 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Пьют по 50 капель водочной или по 20-30 капель спиртовой настойки 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Каждый раз покупаю вашу газету в надежде найти там народную помощь тем, у кого давление пониженное, для так называемых гипотоников (к коим я и отношусь). Но, как видно, людей с повышенным давлением гораздо больше. Тем не менее гипотоники мучаются ничуть не меньше. Посоветуйте, пожалуйста что-нибудь.

Заранее благодарю, Л.Д.

СБОР ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Аир (корень)- 1 часть, любисток лекарственный (корень)- 4 части, вероника (трава)- 2 части, зверобой (трава)- 14 частей, земляника (трава)- 2 части, можжевельник (ягоды)- 1 часть, рута пахучая (трава)- 4 части, цикорий (цветки)- 2 части, шиповник (плоды)- 4 части. 3 стол. ложки смеси заваривают в термосе 1/2 л. кипятка и оставляют на ночь. Утром процеживают, пьют настой в теплом виде в 3 приема 20-30 мин. до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Может, звучит странно, но у меня, довольно взрослого человека недавно обнаружились глисты. Не знаю уж, откуда они у меня взялись, но вот такая была беда. Несколько дней я ходил, не решаясь рассказать кому-нибудь о своей проблеме, пока мама не заметила, что со мной творится что-то неладное. Вот она-то меня и вылечила грецкими орехами.

Т.М.

ВЫГОНИ ГЛИСТА ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

4 стол. ложки измельченных незрелых орехов заливают стаканом слегка подсоленного кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Дозу выпивают в течение дня, на ночь принимают солевое слабительное. Это средство поможет изгнать солитера и круглых глистов.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Каждая женщина знает, что возраст ее выдает в первую очередь шея. Почему-то именно она у нас остается не в зоне особого внимания, хотя напрасно. Там кожа практически такая же нежная, как на лице и требует не меньшего ухода. Вот каким рецептом пользуюсь я.

Карина Охтина

МАСКА ИЗ ТРАВ ДЛЯ ШЕИ

Смесь из 2 чайных ложек цветков ромашки аптечной, такого же количества цветков липы и лаванды, 1 чайной ложки шалфея перетирают и заливают кипятком до получения кашицы. Теплую массу накладывают на лицо и шею, выдерживают 20 мин. Маску рекомендуется делать не чаще 1 раза в неделю.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Испокон веков наши предки лечили кашель мать-и-мачехой. Но для усиления отхаркивающего эффекта я добавляю в отвар и некоторые другие травы, смягчающие горло при сильном кашле.

Р.Д.

ТРИ ВОЛШЕБНЫХ ТРАВЫ ОТ КАШЛЯ

Хорошим отхаркивающим средством при кашле является отвар из чабреца, мать-и-мачехи и медуницы. Столовая ложка смеси заваривается 0,5 л воды, доводится до кипения, настаивается 15 минут. В отвар кладут 2 ст. ложки меда. Доза: принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Дома я всегда сама пеку хлеб. И не только белый, но и черный, из ржаного теста. Но только недавно узнала о том, что тесто ржаное помогает при радикулите. На своем муже испробовала (у него это частая проблема) - действительно помогает.

Валентина Муратов

ТЕСТО ОТ ПОЯСНИЧНЫХ БОЛЕЙ

Замешивают тесто из ржаной муки без дрожжей. Когда оно станет кислым, берут марлю, сложенную вчетверо, кладут ее на поясницу и сверху намазывают тесто слоем в 1-2 см. Можно предварительно добавить в него 30 капель скипидара. Компресс делают ежедневно на ночь в течение 10 дней.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, есть ли какое-нибудь супернедорогое средство для сохранения волос. А то я все читаю рецепты, а там все так мучительно долго да и дороговато для меня.

С уважением и благодарностью, Иван Демидов

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВОЛОС

При выпадении волос русские знахари рекомендовали: вымыть голову водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы в течении 10-15 минут, втереть поваренную соль. Промыть голову. Повторить эту процедуру 6 раз. Это средство спасло многих от облысения.

Реклама

ОАО "ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРМАГ"
СДАЕТ В АРЕНДУ ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ
Адрес: ул. Пролетарская, 108
Работаем с 9.00 до 19.00, в воскресенье с 10.00 до 17.00
без перерывов и выходных
телефон (834-2) 17-10-94

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, можно ли избавиться от пористой кожи. Если есть такое средство, опубликуйте его рецепт.

Заранее благодарю С.М.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ

30 г. стебельков садовой земляники заливают 1/2 стакана крутого кипятка и выдерживают в эмалированной посуде 2-3 часа. Настой процеживают, добавляют в него 1 г. туалетного, тонко наструганного мыла (или мыльного крема), 3 чайные ложки глицерина и 1,5 чайные ложки камфорного спирта. Лосьоном нужно протирать кожу лица и шеи по вечерам.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня аллергия на антибиотики, а в больнице мою ангину хотели лечить именно ими. Когда же я сказала, что мне их все равно нельзя принимать, врач посоветовала мне полоскать горло обыкновенной фиалкой, что я с успехом делала и через несколько дней была абсолютно здорова. Причем без побочных эффектов и осложнений, какие нередко бывают после ангины.

Татьяна Миртова

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ ЛЕЧИТ ГОРЛО

25г. цветков фиалки душистой заливают 1 стаканом 40%-ного спирта и выдерживают в темном месте 2 недели. Носоглотку полощут теплым раствором, приготовленным из расчета: 2 чайные ложки настойки на 1 стакан воды. Процедуру проделывают 2 раза в день - утром после еды и вечером перед сном.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Ходить с синяками и кровоподтеками не хочется никому. Но бывают такие ситуации, что не падать невозможно, а потом опухоли, боли и тому подобные неприятности. От этого я довольно быстро избавляюсь вот такими способами.

Александр Абдуллаев

СРЕДСТВО ОТ БОЛЬШОГО КУЛАКА

КОШАЧЬЯ ЛАПКА (ТРАВА)

Столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, охлаждают и процеживают. Применяют в виде примочек при ушибах.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Свежий сок или кашицу из лука применяют как примочку при ушибах.

Подорожник блошиный (семена).

Из плодов (семян) подорожника делают припарки при лечении опухолей.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (ЛИСТЬЯ)

Ушибы и опухоли обкладывают салфетками, смоченными в настое полыни.

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Очень прошу Вас, расскажите, пожалуйста, при каких заболеваниях принимают настойку мухомора.

Заранее благодарю Вас, Быстрова Т.Ф.

НАСТОЙКА МУХОМОРА

Настойка мухомора красного применяется для растираний от радикулита. Натирать больные места водочной настойкой из шляпок мухомора.

В народной медицине красный мухомор применяли при лечении раковых больных и туберкулеза легких. Водно-спиртовыми вытяжками, каплями и настойками мухомора натирались при ревматизме. Народы Севера Чукотки, Камчатки, Аляски в умеренных дозах употребляли мухомор при нервных и психических расстройствах, для поднятия тонуса, снятия физической усталости. Лекари средней полосы России знали рецепты различных снадобий, содержащих мухоморы, которые использовали для лечения опухолей, заболеваний внутренних органов, туберкулеза, множественного склероза, функционального нарушения деятельности спинного мозга, ревматизма, подагры и особенно экземы и других поражений кожи.

Многие пьют настойку мухомора в целях профилактики онкозаболеваний. Начинают с 1 капли, увеличивают до 20, прибавляя по капле каждый день. Недавно совсем узнал, что мухомор нельзя резать ножом. Его нужно ломать руками. Мыть шляпки тоже не требуется, надо только пленки снять. На 1 стакан шляпок берется 0,5 л водки, настаивается 10-12 дней. Пить 10 дней, потом делать 10-дневный перерыв, Начинать лечение с 5 капель. Мои знакомые начинали с большей дозы: кто с чайной, а кто и со столовой ложки.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для лучшего заживления ран я использую в домашнем лечении эвкалипт. Кроме этого, он еще и от других воспалительных процессов избавиться помогает. Вот таким вот методом.

Тамара Бузько

ЭВКАЛИПТ ШИРОКИЙ

Лечат раны примочками (100 г листьев на 1 л кипятка), ангину - полосканием 4-5 раз в день тем же настоем. При ревматизме и радикулите: втирание - 100 г листьев на 0,5 л воды. При язве желудка и 12-перстной кишки принимают по 50 г 6 раз в день (настоя из 20 г листьев на 1 л кипятка). При экземе (мокрой и сухой) - примочки из настоя (50 г листьев на 1 л кипятка).

Здравствуй, "Семейный лекарь" и все читатели моей любимой газеты. Скажите, пожалуйста, как можно избавиться от эмфиземы легких. Откликнитесь хоть кто-нибудь.

Заранее благодарю М.Д.

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Чистотел - 3 стакана в день, без особой нормы. Полоскание, приготовленное из равных частей чистотела и ромашки аптечной быстро излечивает флегмозную ангину и полипы на носу. (Полоскание довольно крепкое, но дозировка не указана).

Здравствуй, "Семейный лекарь! Я хочу рассказать вам о том, каким способом я лечила язву желудка.

Плутова Жанна

ПОДОРОЖНИК ЛЕЧИТ ЯЗВУ

Подорожник издавна применялся от различных желудочных заболеваний. В настоящее время его используют при лечении язвы желудка. Отвар сушеных листьев подорожника очень полезно пить без особой нормы при язвенной болезни и раке желудка.

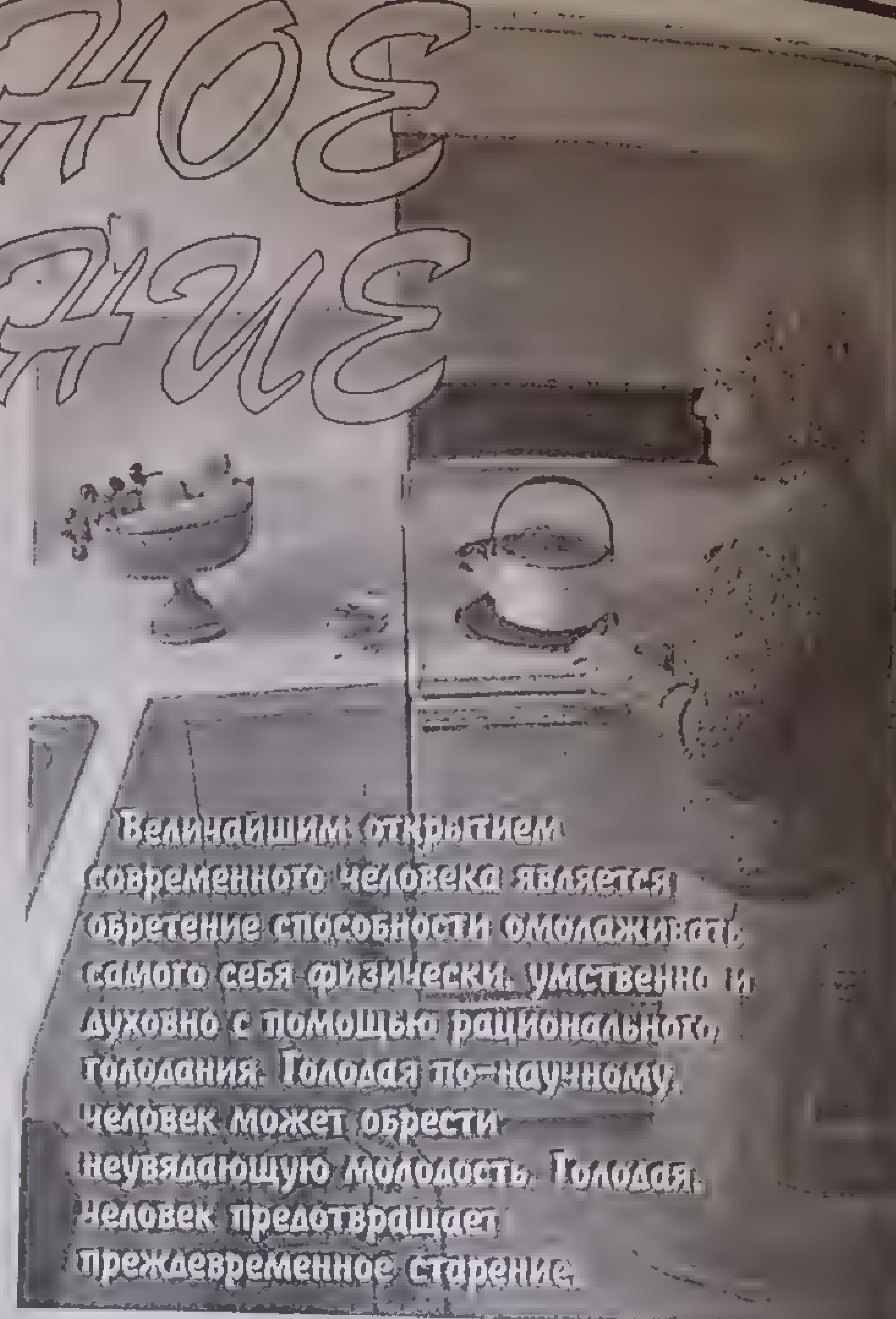
Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помните, как в русских народных сказках рисуют красавиц? Лицо - белое-белое со здоровым румянцем. Такого эффекта можно добиться и в наше время старинными способами. Для этого вам потребуется немного молока и... спирта.

Алина Гордеева

БЕЛИЛА ИЗ МОЛОКА И СПИРТА

Рекомендация русских знахарей для удаления пигментных пятен. 3 части свежего не пастеризованного молока и 1 часть чистого спирта. Втирать смесь в кожу лица на ночь. Для лечения и заживления угрей, хорошо помогает настой из крапивы и чистец.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ



Что является наиболее значительным открытием нашего века? То, что нашли яйца динозавра в пустынях Монголии, которые, как считают ученые, были отложены 10 миллионов лет назад? Раскопки древних захоронений и городов, письменные памятники - бесценные свидетельства ушедших цивилизаций? Открытие радиоактивных часов, по которым профессор Лэйн из Таф - колледжа определил возраст Земли в 1 250 000 000 лет? Реактивные самолеты? Телевидение? Радио? Атомная энергия? Водородная бомба? Нет! Ни одно из них. Величайшим открытием современного человека является обретение способности омолаживать самого себя физически, умственно и духовно с помощью рационального голодания. Голодая по-научному, человек может обрести неувядающую молодость. Голодая, человек предотвращает преждевременное старение. Страх одряхлеть и стать обузой для себя и окружающих - это один из наиболее неприятных страхов для человека. Этот страх гнездится глубоко, в самом сердце! С помощью полной информации о голодании, изложенной в нашем сайте, Вы сможете избавиться от страха преждевременного старения. Еженедельное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере три семи- десятидневных голодания помогут избавить от токсинов и шлаков суставы и мышцы. Надо знать, что в данном случае речь идет о побочных продуктах метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а этой материи в свою очередь, - в энергию), которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость. Когда жизненные силы вашего организма падают ниже нормы, тогда перед вами встают все физические и даже психологические проблемы. Что в первую очередь посоветовать начинающим? Не следует сразу голодать более десяти дней, причем надо быть все это время под наблюдением квалифицированного человека, имеющего многолетний успешный опыт голодания. Голодание- научный метод очищения организма, и должно оно проводиться по-научному. 60-70 процентов из так называемых " здоровых " на сегодняшний день людей и 85-95 процентов серьезно больных людей могут умереть при удалении ядов, накопленных в организме, если попытаются предпринять длительный голод, скажем, в 21-35 дней. Длительное голодание должно поводиться под наблюдением специалиста, потому что он может лучше определить тот момент, когда лучше прервать голодание. Специалист следит за тем, как почки избавляют нас от ядов. Он несколько раз в день исследует мочу, и если удаляется слишком много токсичных веществ, что вызывает перегрузку почек, голодание следует немедленно прервать. При 24-36 часовом голодании в неделю происходит частичное очищение организма. При этом хорошо помогает отказ от любого завтрака (за исключением свежих фруктов). Следуя программе питания только естественными продуктами, человек, который хочет обрести жизнеспособность и долголетие, может за несколько месяцев подготовить себя к трех - четырехдневному голоданию. После четырех месяцев еженедельных голоданий человек готов к семидневному голоданию. К этому времени большое количество токсичных веществ уже удалено из организма. После шести месяцев очищения провести семидневное голодание окажется довольно просто. Первое семидневное голодание даст чудесный результат, потому что эффект очищения будет совершенно ошеломительным. Еще через несколько месяцев человек будет готов к десятидневному голоданию, и опять это приведет к суперочищению каждой клеточки организма. Даже среди специалистов имеются разногласия по вопросу о том , какой продолжительности должно быть голодание, чтобы приносить наибольшую пользу. В Англии считают наилучшим тридцатидневное голодание. Поэтому большинство людей, которые поводят голодание в английских клиниках, предпочитают 30 - дневный курс. Под наблюдением английских врачей голодающий обычно большую часть времени поводит в постели, и ему позволяется вставать только на несколько минут. В Германии считают лучшим сроком 21 день. Французы выступают в пользу 14 - дневного голодания. В США чаще всего голодание проводят в течении 30 дней.

Чем больше натуральных продуктов вы едите, тем лучше ваше здоровье. Вам предоставлен богатый выбор продуктов, выбирая их с умом, вы сохраните здоровье на долгие годы.

Реклама

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

приглашает пройти 8-ми дневный курс занятий

ПО СИСТЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА,

разработанной на основе методики академика М.Норбекова

Мы предлагаем вам возможность справиться с целым рядом заболеваний:

- болезни органов зрения,
- гипертония и гипотония,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- гинекологические и урологические заболевания
- депрессивное состояние, избыток веса,...

и многое другое

т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Занятия состоятся 21 ноября 2002 г. в 18 ч. в ДОМЕ НАУКИ И ТЕХНИКИ, ул. Пролетарская, 39

[illegible]

О ненавистной щетине

Человечество никогда не любило бриться. В истории можно найти примеры карательных мер, с помощью которых государственные мужи пытались заставить ежедневно удалять растительность с лица (вопрос "зачем" оставим без обсуждения).

Сегодня найти необходимые бритвенные принадлежности не проблема. Трехлезвенные системы, смягчающие полоски, пропитанные лосьонами "плавающие головки" и прочие технические решения быстро вошли в нашу жизнь. Однако число мужчин, ежедневно страдающих от бритья, не уменьшается.

Источником неприятных ощущений при устранении щетины на лице могут быть заболевания кожи, а многие представители сильного пола эти ощущения воспринимают как свойство, которым кожа была одарена от природы.

Самым частым заболеванием кожи является акне, или прыщи. Возникая на коже щек и подбородка, они нарушают ровную поверхность, тем самым затрудняя равномерное скольжение бритвы по коже. Дополнительные усилия, прилагаемые в порывах срезать щетинки под самый корень, вызывают повреждение эпителия, а затем и раздражение. Причинами возникновения акне могут быть гормональные нарушения и обыкновенным выдавливанием прыщиков эту проблему не решить. Лучше обратиться за помощью к дерматологу, чтобы убить сразу двух зайцев - сделать кожу лица гладкой и соответственно избавиться от "ежедневных родов" на лице.

Менее распространенной, но более опасной причиной неприятного бритья и болезненных ощущений на лице является [illegible] с загадочным [illegible] стафилококковый сикоз. Сущность этого заболевания заключается в хроническом, то есть регулярно повторяющемся возникновении воспаления волосяных луковиц на бровях, по краям век, волосистой части головы и, естественно, в местах, подлежащих бритью. Часто у мужчин, страдающих сикозом, обнаруживаются эндокринные нарушения, а нередко и функциональные нарушения со стороны нервной системы. Появление проблем с нервами вполне объяснимо. Ведь регулярно вскакивающие вокруг растущего волоса гнойнички, которые обезображивают лицо, могут пошатнуть нервную систему любого представителя сильного пола. Отращивание бороды в данном случае не является решением проблемы. Ведь стафилококк поражает волосяные луковицы и отрасти волосам нелегко.

Продолжением стафилококкового сикоза может быть фурункулез. Известно, что гной всегда найдет себе дорогу наружу, поэтому рано или поздно фурункул вскрывается. Выдавливать фурункулы на лице опасно для жизни. При раздавливании гнойной полости ее содержимое может попасть не только наружу, но и в кровеносные сосуды. Микробы могут проникать в сосуды головного мозга, а в результате воспаления венозных сплетений в дверь может постучаться некрасивая дама с косой.

И акне, и стафилококковый сикоз, и фурункулез требуют обязательного обращения к врачу. Помимо того, что они вызывают неприятные ощущения на лице и портят вид кожи, их причинами могут быть серьезные заболевания. Например, сахарный диабет может вызвать фурункулез.

Неприятности при бритье могут [illegible] и банальным [illegible] кожи вследствие [illegible] травматизации тупой бритвой. Хотя раздражение и является банальным, устранить его подчас так же нелегко, как вылечить фурункулез и сикоз.

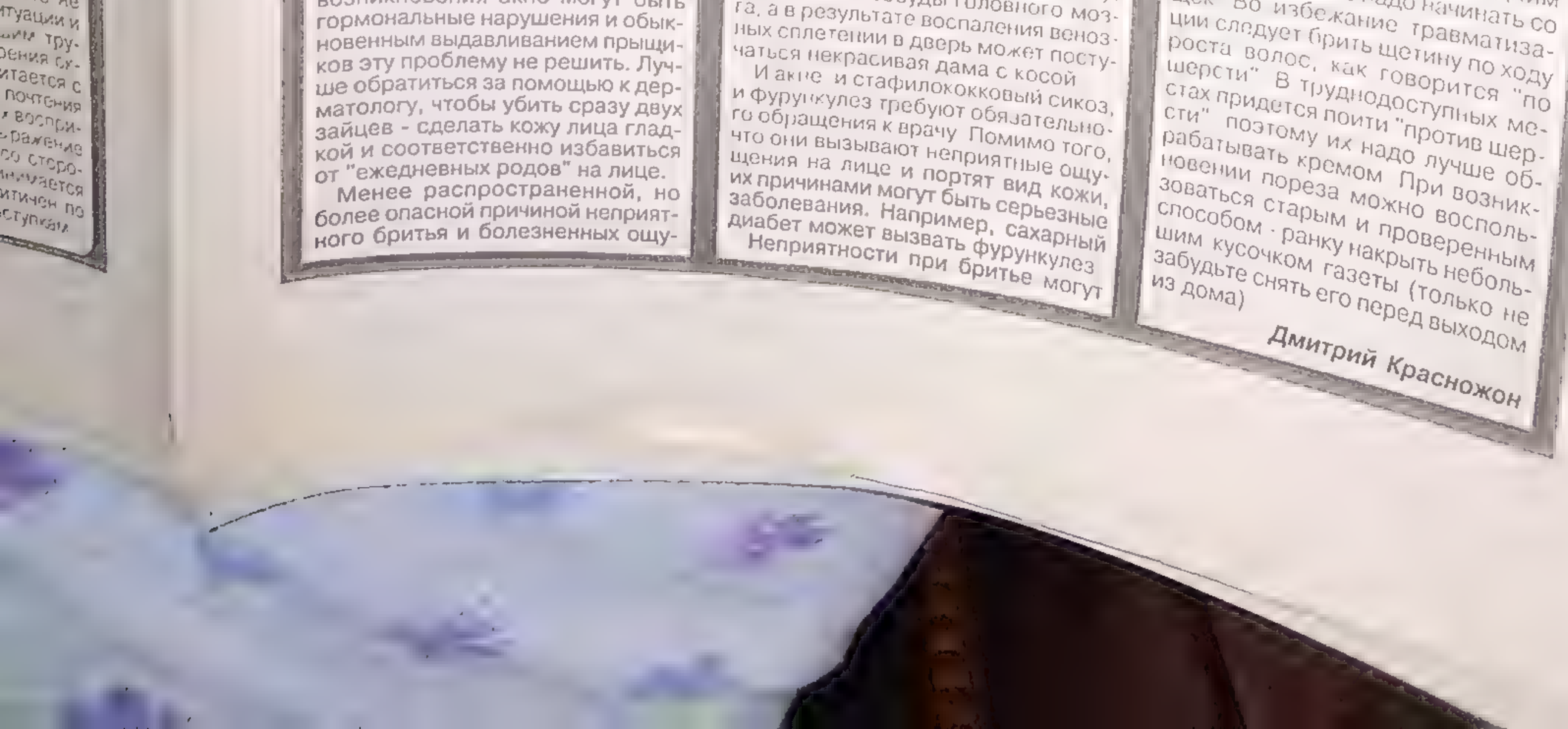
Ниже изложенные рекомендации могут показаться слишком простыми, однако невыполнение этих простых правил чаще всего и приводит к желанию обменять ежедневное бритье на роды.

1. Перед бритьем лицо необходимо помыть теплой водой. Для тех, кому устранение щетины приносит слишком болезненные ощущения, рекомендуется распарить лицо. Для уменьшения болезненности можно использовать крем или пенку для бритья с маркировкой "для чувствительной кожи".

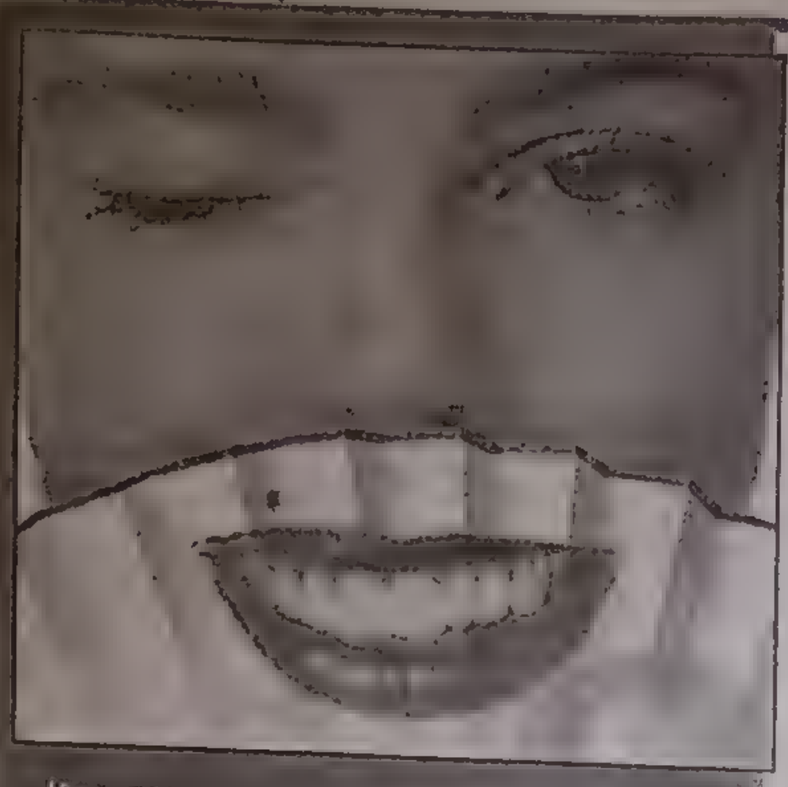
2. Крем для бритья следует наносить кисточкой, а пенку - рукой. Преимуществом использования помазков является более тесный контакт мыльного вещества с кожей. Пенка и пенящиеся гели не так хорошо соприкасаются с кожей, поэтому для улучшения "диффузии" надо более тщательно распаривать лицо.

3. На приобретение бритвы лучше не жалеть денег. Не стоит также из за экономии пытаться как можно дольше бриться одним лезвием. Бритье надо начинать со щек. Во избежание травматизации следует брить щетину по ходу роста волос, как говорится "по шерсти". В труднодоступных местах придется пойти "против шерсти", поэтому их надо лучше обрабатывать кремом. При возникновении пореза можно воспользоваться старым и проверенным способом - ранку накрыть небольшим кусочком газеты (только не забудьте снять его перед выходом из дома).

Дмитрий Красножон



ГИРСУТИЗМ



Как это ни странно звучит, но нежелательные волосы не столь безопасны для их обладательниц. Конечно, сами по себе волосы, даже если они покрывают сплошными рядами ноги, руки, живот спину или лицо, не причинят вреда, кроме разве что морального, но причины их возникновения должны тревожить.

В медицине есть два понятия, которые описывают избыточный рост волос - гирсутизм и гипертрихоз. Между этими двумя понятиями существует путаница. Скорее, это даже не путаница, а некоторая нелогичность. Впрочем воспользуемся определениями которые можно найти в популярной медицинской энциклопедии.

Гирсутизм - это избыточный рост терминальных волос у женщин по мужскому типу. Терминальные волосы - это те, что темные жесткие и длинные в отличие от пушковых, которые слабоокрашены, мягкие и короткие. Мужской тип оволосения характеризуется появлением волос на подбородке, верхней части груди (в области грудины), верхней части спины и живота. А вот появление терминальных волос в нижней части живота, нижней части спины, около сосков на руках и ногах является нормальным явлением. Обратите внимание, что речь о гирсутизме идет только по отношению к женщинам.

Гипертрихоз в отличие от гирсутизма характеризуется избыточным ростом волос в местах, где они являются нормой, с учетом возраста, пола и этнической принадлежности. Последние обстоятельства немного запутывают ситуацию, так что остановимся на них подробнее. Дело в том, что рост волос на ногах у взрослой женщины может являться нормой. А вот то же самое у девочки 10 лет уже нормой не является. Появление волос на груди является нормой для мужчин, а вот то же самое у женщин называется уже гирсутизмом. Если обогатая растительность на ногах является вполне обыкновенным явлением для представительниц некоторых средиземноморских народов, то для женщин [illegible] появление волос не в то время и не у того человека должно настораживать.

Причин гирсутизма и гипертрихоза множество, причем некоторые из них являются общими для этих двух "волосатых" состояний. Медики выделяют несколько видов гирсутизма - тот, что возник на фоне повышенного уровня мужских половых гормонов, семейный или генетический, лекарственный и идиопатический. Избыточный уровень мужских половых гормонов в крови у женщины может являться результатом целого ряда причин, подробный список которых займет целый лист. Среди наиболее опасных стоит обратить внимание на болезни надпочечников, среди самых распространенных - синдром склерокистоза яичников или синдром Штейна-Левенталя.

При болезнях надпочечников, в частности при опухоли этого органа, происходит усиленный выброс веществ - предшественников мужских половых гормонов, которые уже в тканях организма превращаются в тестостерон. Такой же выброс происходит и при заболевании с длинным и космическим названием - врожденная вирилизирующая гиперплазия коры надпочечников с той разницей, что опухоли в этом случае нет, а есть усиленная стимуляция этого эндокринного органа со стороны центральной нервной системы. Другой опухолью, которая может вызвать увеличение количества волос в "мужских" местах, является рак легких. Иногда такие опухоли начинают синтезировать гормоны, регулирующие работу надпочечников.

Дальнейшее углубление в порывах познать, отчего и почему возникают стимуляции, регуляции, вирилизации, думаю, нецелесообразно, но надеюсь, что убедила в том, что волосатые ноги являются поводом не только для обращения в косметический салон.

Другими проявлениями повышенного уровня мужских половых гормонов в крови является появление сальной кожи и акне, выпадение волос на голове. В некоторых случаях, прежде всего при болезнях надпочечников, процесс может зайти настолько далеко, что женщине проще найти мужскую одежду, чтобы окончательно быть похожей на мужчину, нежели чем скрывать многочисленные мужские признаки - огрубевший голос, увеличенные мышцы, изменение расположения жира. Половые органы женщины, также при этом подвергаются значительным изменениям. Клитор становится похожим на небольшой половой член, а половые губы уменьшаются, округляются и чем-то напоминают мошонку. Вот такие ужасы!

Гипертрихоз также имеет массу причин для возникновения. Наиболее неблагополучным вариантом гипертрихоза является врожденный, который свидетельствует о наличии какого-либо генетического синдрома. Приобретенный гипертрихоз может иметь и лекарственное происхождение, и, как это ни странно звучит, травматическое. Лекарства, вызывающие гипертрихоз, те же, что и вызывают гирсутизм. Добавить можно лишь миноксидил, препарат известный тем, что изначально предназначенный для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, показал свою ретивость в отношении "волосообразования". Теперь "гипертрихозный" эффект миноксидила широко используется в лечении облысения по мужскому типу. Травматический гипертрихоз, как становится ясным из названия, возникает в участках кожи, подвергшихся травме

Суммируя вышеизложенное, думаю, будет полезным определиться, когда и к какому врачу идти:

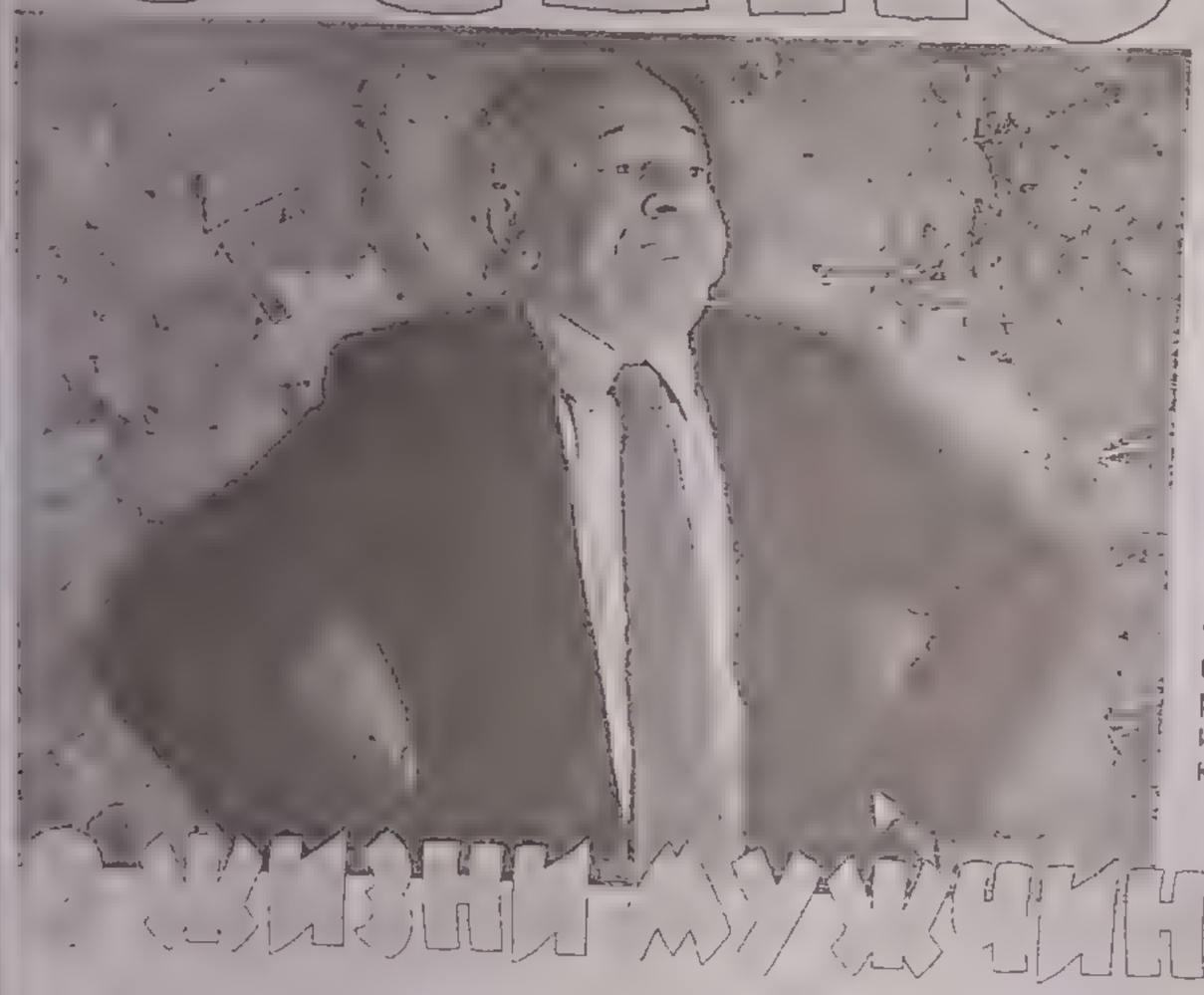
1. Гирсутизм в сочетании с ожирением и перераспределением жировой клетчатки в верхнюю часть тела, повышенным артериальным давлением, появлением многочисленных растяжек должен стать обязательным поводом для обращения к эндокринологу. Подобные симптомы могут быть проявлением синдрома Кушинга

2. Гирсутизм в сочетании с бесплодием, нарушением менструального цикла, увеличением массы тела, возникновением сахарного диабета, выпадением волос на голове должен стать причиной обращения к гинекологу и эндокринологу. Подобные симптомы могут быть результатом синдрома склерокистоза яичников

3. Просто гирсутизм должен стать поводом для обращения к косметологу. Обращайтесь к настоящим профессионалам своего дела. Если возникнут подозрения, они направят вас на путь истинный.

Елена Мицкевич

ОСЕНЬ



В ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ

ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ

Наступление старости неизбежно. Человек надеется на чудо - чудо вечной молодости. Но, как писал в своих дневниках Лев Троцкий: "Пожилой возраст - самая неожиданная из всех вещей, которая случается с человеком".

С возрастом к мужчине приходят и мудрость, и жизненный опыт, и радость общения не только с детьми, но и с внуками. Так жизнь старается компенсировать то, что она забрала у мужчины - его молодость, удаль, мужскую силу.

Вековой мечтой человечества было и остается открытие секрета омоложения, создания волшебного эликсира молодости. Старость существует как бы в двух проявлениях - старость души и старость тела. Когда они совпадают, человек дряхлеет на глазах.

Активный и бодрый, деятельный и любознательный человек даже в пожилом возрасте остается молодым, потому что молода его душа. Тогда и физиологические процессы старения как бы замедляются. Старость отступает, а вместе с ней уходят на задний план все болезни и недомогания пожилого возраста.

За последнее десятилетие мужская половина нашего населения заметно активизировалась. Достигнув пенсионного возраста, мужчины не хотят сидеть дома, так как они еще полны сил и энергии. А активный образ жизни заставляет организм инициировать многие затухающие и ослабевающие физиологические и биохимические процессы. Это, в свою очередь, приводит к увеличению продолжительности жизни.

Старость не имеет каких-то четких границ, а поэтому и возрастная классификация тоже весьма относительна. Ученые-геронтологи считают, что людей от 49 до 59 лет следует относить к группе лиц среднего возраста, от 60 до 74 лет - пожилого возраста. Люди старше 75 лет считаются уже старыми, а в возрасте 90 лет - долгожителями.

КЛИМАКС И Ко

Как у женщин, так и у мужчин, центральным моментом в процессе старения является климактерический период. Иногда его называют переходным периодом. Мужской климакс, как правило, наступает в 50-55 лет, что связывают с падением уровня мужских гормонов в организме.

В мужском организме вырабатываются специальные гормоны - андрогены. Синтезируются они двумя важнейшими железами: яичками и корой надпочечников. Основу половых гормонов составляет тестостерон, который играет важную роль в мужском организме, инициируя множество физиологических реакций, протекающих в организме мужчины. Кроме того, тестостерон влияет на физическую, сексуальную и эмоциональную активность. Нарушение синтеза тестостерона или устойчивое снижение его уровня в крови у мужчин может приводить к разнообразным изменениям, которые проявляются в виде различных недомоганий и расстройств, а вместе образуют так называемый климактерический синдром.

А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...

Медицина сегодня обзавелась целым арсеналом разнообразных лекарственных средств, которые позволяют нивелировать негативные эффекты климактерических расстройств. С развитием науки, и в первую очередь, медицины, отмечается смещение ориентиров от "продолжительности жизни" к "продолжительности продуктивной жизни", ибо эта проблема выходит сейчас за рамки медицинской проблематики, делая крен в другую сторону и приобретая социальный аспект. Здесь уже на сцену выходит понятие "качество жизни", с повышением которого отодвигается во времени и наступление климакса у мужчин.

Галина Докучаева

Ученые, медики, психологи плодотворно занимаются вопросом климактерического состояния женщин. Создано множество теорий, разработано бесчисленное количество методик, помогающих женщинам выйти из этого непростого физиологического и психологического состояния. Фармацевты разработали препараты, которые облегчают страдания женщин. И на фоне этого богатого практического и теоретического материала очень робко раздаются голоса, которые пытаются поднять вопрос о климаксе у мужчин. К сожалению, на сегодняшний день наработок в этом вопросе не так уж много. А проблема есть, она не исчезает - наши дорогие мужчины ничуть не меньше наших милых дам страдают климактерическими расстройствами.

Семейный лекарь №95

ЗДОРОВЬЕ

Все чаще и чаще приходится слышать о диоксиновых отравлениях. Первая волна в нашей стране прокатилась в связи с отравлением куриными окорочками, прибывшими к нам из-за океана. Но это, к сожалению, было только верхушкой айсберга, огромная часть которого скрывается ... на мусорных свалках. Оттуда, от мусорных куч и мусоросжигательных заводов, исходит опасность. Чтобы понять, чем нам грозят невинные забавы наших детей, поджигающих полиэтиленовые банки и пакеты, и крупномасштабные операции "серьезных дядей", занятых бизнесом (начиная с привоза к нам куриных окорочков и кончая международным строительством мусоросжигательных заводов), необходимо чуть поближе познакомиться с этими монстрами нашего столетия - диоксинами.

ВНИМАНИЕ! ГЕНОФОНД В ОПАСНОСТИ

Подавление иммунной системы со стороны диоксинов, в свою очередь, провоцирует развитие онкологических заболеваний, болезни крови и кроветворной системы, эндокринной системы, возникают врожденные уродства.

По данным все той же упрямой дамы - статистики каждый год в России заболевают или умирают от рака, связанного с диоксинами, 10 000 человек. Причем не следует скидывать со счетов и такие цифры: в этой группе у женщин предполагается в 2 раза больше осложнений беременности, в 2 раза увеличивается число гинекологических заболеваний, в 4 раза больше рождается мертвых детей, в 3 раза больше бывает выкидышей и в 6-8 раз больше различных врожденных уродств.

Особенно страдают от воздействия диоксинов женщины и дети. У женщин нарушаются все репродуктивные функции, а у детей развивается иммунодефицит, что в конечном итоге увеличивает детскую смертность.

Но не только "слабая" половина человечества страдает от воздействия диоксинов. Наши доблестные мужчины также в полной мере ощущают на себе удары невидимого врага. По данным американских ученых количество спермы у мужчин во всем мире снизилось за последние 50 лет на 50%. За полвека частота возникновения рака семенников выросла в 3 раза, а рака предстательной железы - в 2 раза.

Такое редкое даже еще в середине нашего столетия заболевание у женщин как эндометриоз (болезненное нарастание снаружи матки клеток, которые обычно ее выстилают) на сегодняшний день поразило свыше 5 млн. американских женщин.

Риск заболеваний раком молочной железы по сравнению с 1960 годом увеличился в 2,5 раза.

Эти неутешительные цифры наводят на мысль о необратимых последствиях для генофонда отдельных стран, ведь если человек как вид исчезнет в Природе, то он уже никогда не сможет возродиться; доказательством тому могут служить данные палеонтологии об исчезнувших (но уже никогда не возродившихся) видах.

Я ТЕБЯ ПОРОДИЛ, Я ТЕБЯ И УБЬЮ

Диоксины - творение рук и ума (а может быть, и безумия) человека. Они чужды для окружающей Среды и для организма человека в том числе, поэтому Природа не создала никаких защитных механизмов, а те, которые имеются, не работают на диоксиновом уровне.

Самым неприятным моментом является тот факт, что диоксины, попадая в организм человека, не выводятся из него, а там накапливаются.

Чтобы попасть в наш организм, диоксины преодолевают длинный путь: от непосредственного источника они попадают в воду или почву, оттуда они поступают в растения, которые поедают животные, а от животных с мясом, молоком, яйцами они наконец попадают в желудок человека.

Следует помнить, что диоксины благодаря способности растворяться в жирах, накапливаются в основном (на 97,5%) в мясе и молочных продуктах (вот когда начинаешь сожалеть, что не относишь себя к числу вегетарианцев. Хотя, как знать, может быть, жизнь заставит, и мы все обратимся в эту веру). Особенно опасна с этой точки зрения рыба. В ее теле может накапливаться диоксинов в 100 раз больше, чем в окружающей среде.

Ситуация с диоксинами осложняется еще тем, что эти невидимые убийцы никуда не исчезают, а время их полураспада в почве составляет, по мнению одних ученых, от 10 до 15 лет, по мнению других (которых, видимо, следует отнести к числу пессимистов), от 12 до 25, что приводит к длительному негативному воздействию на биосферу и на человека как одну из ее составляющих.

Необратимые процессы уже начинаются при содержании нескольких нанограмм на килограмм почвы и долей нанограмма в литре воды. Для справки: нанограмм - в миллиард раз меньше грамма.

Опасность развития рака и диабета у человека заметно возрастает, когда уровень накопления диоксина в его организме достигает 99-109 нгкг. Сравните: средний уровень содержания диоксинов в организме человека 13 нг/кг веса (а ПДК - предельно допустимая концентрация для диоксина, принятая, например, в Швеции в

ЗНАКОМЬТЕСЬ: "ХИМИЧЕСКИЙ СПИД"

Чтобы представить себе, что такое диоксины, не вдаваясь в тонкости химического строения, следует провести сравнение так называемого неизвестного диоксина с уже всем хорошо известными ядами. Сравнение дало следующие результаты: диоксины по своей токсичности занимают третье место в ряду супертоксикантов. На первом месте идет ботулинический токсин (доза его, равная 0,3 мкг, вызывает смерть человека), на втором месте - яд кураре и, наконец, на третьем месте - творение рук человеческих - диоксины.

Статистика - вещь упрямая, а подчас и суровая. По имеющимся данным в России около 100 млн. жителей (а все население России составляет около 150 млн.) носят в себе диоксин, и у 10% из них здоровье в опасности.

Диоксины, как радиация, невидимы, но ущерб человечеству наносят колоссальный. Их относят к разряду сильнейших канцерогенов и мутагенов. Причем надо сказать, что волна "диоксинового заражения" накатила на человечество очень быстро: еще в 1986 году диоксин был определен как потенциальный канцероген у человека, а уже в 1997 году его уже отнесли к канцерогенам первого класса, что означает "известный канцероген для человека".

Многие специалисты называют воздействие диоксинов "химическим спидом". Это и не удивительно, так как они оказывают мощное иммунодепрессивное воздействие на иммунную систему человека.

И ДИОКСИНЫ

1992 году, составляет 0,1 нг в 1 кубометре выбрасываемого промышленным предприятием воздуха).

Например, в Калифорнии на сегодняшний день имеется 142 мусоросжигательные печи, которые суммарно выбрасывают в год около 16 г диоксина, а всего по некоторым расчетам на сегодняшний день в Природу выброшено несколько сотен тонн диоксинов.

"Диоксиновая" проблема своими корнями уходит не очень глубоко в толщу истории. Считается, что диоксины начали поступать и накапливаться в окружающей среде в самом начале XX века, когда основатель одной из крупнейших американских промышленных компаний в Мичигане сделал попытки расщепить обычную поваренную соль на атомы натрия и хлора для получения "свободного хлора" в больших количествах.

В 30-е годы в Америке были зафиксированы случаи заболевания хлоракне (хлорный прыщ) у рабочих завода, где производились пестициды и промышленные химикаты, в составе которых был органический хлор.

Хлоракне вызывает появление сыпи и прыщей на коже, и раны могут занимать практически все тело, не заживая в течение нескольких лет. Тогда уже заговорили о диоксинах, и американские врачи установили еще один вид заболевания, связанного с диоксинами - вялость, потеря аппетита и исчезновение полового влечения.

Крутые виражи истории на несколько десятилетий отодвинули эту проблему на второй план. Но с начала 1970 года она возродилась, а в 1985 году в Америке была опубликована первая официальная оценка воздействия диоксинов на окружающую среду.

Россия долгое время стояла как бы в стороне от этой проблемы и только в 1995 году правительством был одобрен проект программы "Диоксин" на 1995-1996 гг. Так в России официально была признана проблема диоксинов и были намечены необходимые меры на государственном уровне для борьбы с угрозой диоксинов здоровью нации.

Воздействие диоксина на здоровье человека может конкурировать с воздействием, которое имел ДДТ (в просторечии "дуст") на здоровье человека в 60-е годы нашего столетия (вспомните, "дустовая" проблема сначала замалчивалась, а затем освещалась и "решалась" с большой помпой. Чего стоит только тот факт, что только, наверное, самый неграмотный житель планеты не знал о том, что в печени живущих в Антарктиде пингвинов были обнаружены следы пресловутого ДДТ - не путать с одноименной группой Шевчука).

Человечество породило монстра в облике особых ядовитых веществ - диоксинов и оказалось перед проблемой защиты себя от пагубного воздействия невидимых убийц.

ЗАЩИТИМ СЕБЯ САМИ

Одним из обязательных условий защиты своего организма от вредного воздействия диоксинов является употребление в пищу заведомо чистых продуктов. Если вы их приобретаете в магазине, то должны заручиться данными сертификата и санитарного паспорта об их чистоте и качестве.

Если товар приобретается вами на рынке, то ненавязчиво поинтересуйтесь у продавца, не рядом ли с мусоросжигательным заводом или целлюлозно-бумажным комбинатом выращены или собраны щедрые дары Природы.

Постарайтесь приобрести фильтр для очистки воды и не увлекайтесь напитками в таре из ПВХ.

Чем больше в рационе будет овощей и фруктов, тем лучше вы себя будете чувствовать.

Подпитывайте свой организм витаминами как натуральными, так и приобретенными в аптеках.

Используйте растительные адаптогены, что позволит укрепить иммунную систему и повысить уровень сопротивляемости организма действию широкого круга факторов химической, физической и биологической природы.

Диоксиновую проблему освещали канд. биол. наук Владислав Гуркин и Галина Докучаева.

ВЬЕТНАМСКИЙ СИНДРОМ

Откуда же приходят к нам эти невидимые коварные убийцы? Главным источником диоксина в окружающей среде, по оценке экспертов США, являются мусоросжигатели, уничтожающие хлорированные отходы. На их долю приходится 95% всех диоксинов, поступающих в окружающую среду.

Одним из главных поставщиков диоксинов у нас в стране до недавнего времени были целлюлозно-бумажные комбинаты с использованием хлора в процессе отбеливания бумаги. Но сейчас уже и в России их теснят мусоросжигательные заводы, а также специализированные установки для уничтожения жидких и твердых отходов.

Свою лепту в увеличение выбрасываемых в Природу количеств диоксинов вносят также все химические производства, использующие хлор. К загрязнителям диоксинами можно отнести производства пестицидов, гербицидов и дефолиантов, а также химические и нефтеперерабатывающие предприятия.

Известно, что любая технология уничтожения (сжигания) отходов должна строиться на строгом соблюдении температурного режима. Градусом выше или ниже - и диоксины летят в воздух, которым мы с вами и дышим. Но, несмотря на все эти подводные камни, в России очень активно идет строительство мусоросжигательных заводов.

Наиболее радеющие за экологическую безопасность ученые подсчитали, что через три года после ввода в строй этих мусоросжигателей загрязнение в Москве и прилегающих к ней районах достигнет уровня загрязнения в Южном Вьетнаме, над которым во время войны по различным оценкам было распылено на территории свыше 1 млн. га от 170 до 500 кг диоксинов.

Семейный лекарь №95

ГИПЕРТОНИЯ

повышенное кровяное давление

Нормальным артериальным давлением для взрослого человека считается давление, не превышающее 140/90 мм. рт. ст. Первая цифра показывает систолическое давление, т.е. давление в артериях, когда сердце сокращается. Вторая цифра, показывает диастолическое давление, т.е. когда сердечная мышца расслаблена между двумя сокращениями. Давление выше 140/90 уже свидетельствует о гипертензии (высоком кровяном давлении), когда увеличивается риск сердечных заболеваний, а также инсультов.

Теперь давайте поближе познакомимся с рекомендациями традиционной медицины, которая накопила богатый опыт борьбы с гипертонией.

ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ

Чашка сока манго, а примерно через час после этого - полчашки теплого молока с чайной ложкой топленого масла, кардамоном и мускатным орехом (по щепотке) помогают нормализовать давление. При повышенном холестерине топленое масло не применять.

Апельсиновый сок смешайте с кокосовой водой (жидкость внутри свежего кокоса) в соотношении 2:1 и пейте по два или три раза в день по 1/2-1 чашке. Подходит для холериков и меланхоликов.

Два-три стакана густого сока хурмы в день снижают артериальное давление. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

При легких формах гипертонической болезни в народной медицине применяют сок из ягод брусники обыкновенной. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

Сок аронии (рябины) черноплодной, получаемый из плодов, способствует снижению кровяного давления. Рекомендуется 3 раза в день съедать по 100 г ягод за полчаса до еды или через час после еды или выпивать 50 г сока 3 раза в день за 40 минут до еды или через 1-1,5 часа после еды. Принимать в течение 1,5-2 месяцев. Черноплодная рябина противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Болгарская народная медицина рекомендует по стакану сока хрена, красной моркови и меда смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой с соком одного лимона. Поместить в плотно закрывающийся сосуд, поставить в прохладное место и пить по 2 чайные ложки за час до еды или через 2-3 часа после еды 3 раза в день в течение 3 месяцев.

Сок свеклы обыкновенной, смешаный пополам с медом, рекомендуется при гипертонии (по 1-2 столовых ложки 3 раза в день). Подходит для холериков, флегматиков и меланхоликов.

С лечебной целью используют корнеплоды свеклы красной в сыром и отваренном виде. Подходит для холериков, флегматиков и меланхоликов.

При гипертонии едят свежий лук (репчатый). Но при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек его надо исключить из меню. Не желателен меланхоликам и холерикам.

Чайную ложку лукового сока с медом принимать 2-3 раза в день в течение 15-20 дней (до нормализации артериального давления). Не желателен меланхоликам и холерикам.

При склеротической форме гипертонии применяют свежий чеснок (2-3 зубка ежедневно). Подходит для флегматиков и меланхоликов.

Принимать чеснок с виноградным соком по 2 г каждого, растворить в чашке молока и 3 чашках воды. Эту смесь пить по одной чашке в день (по полчашки утром, полчашки вечером) от двадцати дней до месяца (до нормализации артериального давления). Подходит для меланхоликов и изредка флегматиков.

Эффективным средством против гипертонии является жимолость голубая (свежие ягоды).

Принимать ежедневно за час до еды за один прием 2 стакана раздавленных ягод клюквы с тремя столовыми ложками сахара.

Перемешать 1 кг ягод клюквы с 1 кг сахарного песка и принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать в течение трех недель, сделать перерыв на неделю и опять принимать в течение трех недель. Подходят для флегматиков, изредка холерикам.

При гипертонии рекомендуется употреблять плоды барбариса обыкновенного по 30-40 г 2 раза в день в течение 2-3 недель. Подходят для холериков и сангвиников.

При гипертонической болезни на фоне атеросклероза для лечения рекомендуется употреблять грецкие орехи с медом в течение 45 дней по 100 г на прием, начав с 3 штук в день. Противопоказания - хронические колиты и энтероколиты и непереносимость орехов. Не показаны холерикам и флегматикам.

Варенье и отвар сушеных плодов смородины черной применяют при гипертонии. Отвар готовят так: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана отвара 4 раза в день. Подходит для холериков и сангвиников.

Четыре чайные ложки сушеных плодов черники обыкновенной залить 200 мл воды, настоять в течение 8 часов и выпить в течение дня.

Свежие лимоны и отвар из высушенной или свежей кожуры применяется при гипертонической болезни и лечении сахарного диабета. Гипертоники обычно за один прием употребляют мякоть половины (30-50 г) или одного (70-100 г) лимона вместе с кожурой 3-4 раза в сутки. Подходят особенно меланхоликам.

Способ приготовления отвара из лимона: 2 столовые ложки сырья (30-40 г) заливают 400 мл воды, кипятят на медленном огне 30 минут, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Подходит особенно меланхоликам.

Три крупные головки чеснока и три лимона измельчить на мясорубке, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настоять в тепле, периодически помешивая, в течение суток, процедить. Принимать по столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Подходит особенно меланхоликам.

Добавьте чайную ложку кориандра и щепотку кардамона к чашке свежевыжатого персикового сока (сок из банки не годится). Пейте такой напиток до двухтрех раз в день. Больше подходит для сангвиников, а также, частично для холериков и меланхоликов.

Съешьте немного мякоти арбуза, добавив по щепотке кардамона и кориандра. Такое мочегонное средство помогает регулировать кровяное давление. Больше подходит для сангвиников, холериков и меланхоликов.

Полезно ранним утром выпивать чашку горячей воды, растворив в ней чайную ложку меда и 5-10 капель яблочного уксуса (уксусомед). Напиток должен быть не слишком сладким и не слишком кислым, а кисло-сладким, приятным на вкус именно для вас. Регулярное употребление этого напитка снижает уровень холестерина, способствует расширению сосудов и помогает нормализовать кровяное давление.

СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

Национальный институт здравоохранения США сделал ряд рекомендаций, как поддерживать нормальное кровяное давление, не прибегая к лекарственным препаратам. Разумеется, речь идет о случаях, не требующих серьезного медицинского вмешательства, но рекомендации остаются в силе и для тех, кому без лекарств не обойтись. В таких случаях они способствуют эффективности лекарственных средств.

Людям с повышенным кровяным давлением рекомендуется:

- прекратить курить, если они курят;
- избавиться от лишнего веса;
- выпивающим ограничить употребление алкоголя 1-2 рюмками крепких напитков. Женщинам и мужчинам небольшого веса выпивать не более одной рюмки в день. Организм женщин быстрее всасывает алкоголь, а мужчины небольшого веса более подвержены его отрицательному воздействию;
- ежедневно заниматься физическими упражнениями типа аэробики в течение 30-45 минут;
- потреблять в день не более 2,4 г содержащегося в пище натрия, для чего обращать внимание на этикетки на продуктах с указанием его количества;
- потреблять с пищей достаточно калия. Его низкое содержание в организме способствует повышению кровяного давления. Точно так же потреблять с пищей достаточное количество кальция и магния, недостаток которых также способствует повышению кровяного давления. Однако выводы проведенных исследований не содержат рекомендации лицам с повышенным давлением дополнительно принимать кальций и магний в виде таблеток. Эти элементы должны поступать в организм вместе с содержащей их пищей.

Институт приводит разные нормы давления для практически здоровых людей и страдающих определенными заболеваниями. В частности, оптимальной нормой давления для больных диабетом называется 130/85 или ниже, для людей с почечными заболеваниями с большим содержанием белка в моче названа норма в 125/75 или ниже. Низкое давление оказывает щадящее воздействие на работу почек.

Для практически здоровых людей оптимальной названа норма в 120/80. Повышенным считается давление выше 140, 90.

Олег ***ПИВОВАРОВ***

ФИТОТЕРАПИЯ

При ранних стадиях гипертонической болезни с успехом применяют пустырник обыкновенный: 15 г на стакан воды (водный настой), пить по столовой ложке 3-5 раз в день. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

В начальной стадии гипертонической болезни принимать длительно настой измельченных плодов шиповника майского по полстакана 3 раза в день. Показан меланхоликам и изредка флегматикам.

Снижает кровяное давление, понижает возбудимость нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию боярышник кроваво-красный. Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды. Или 3 столовые ложки цветков боярышника колючего с листьями на 3 стакана воды. Довести до кипения, настоять 5-6 часов, пить по полстакана 3 раза в день 1-1,5 месяца. Показан меланхоликам, а также при болезнях сердца в пожилом возрасте, которые связаны с повышением уровня холестерина и с атеросклерозом.

При гипертонической болезни I стадии как проявлении общего невроза применяют валериану лекарственную в виде настоя: 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипятка, кипятить 30 минут. Настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке за час до еды 3-4 раза в день, последний раз за час до сна. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта. По продолжительности применения валерианы проконсультируйтесь с лечащим врачом, т.к. слишком длительный прием также противопоказан. Особенно подходит для меланхоликов.

При гипертонии рекомендуется следующее средство: 1 чайную ложку цветочных корзинок арники горной настоять 2 часа в 1,5 стакана кипятка в закрытой посуде, процедить и принимать по 1-2 столовых ложки 3 раза в день. Особенно подходит для меланхоликов.

1 столовая ложка настоя листьев буквицы лекарственной на 1 стакан кипятка. Настоять 1-1,5 часа и принимать по полстакана 2 раза в день 30-40 дней.

Трава астрагала шерстистоцветкового, настой (20 г на 200 мл) принимать по 3 столовых ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды 1-1,5 месяца.

Семейный лекарь №95

Понятие конфликта

Как и у многих понятий в психологии, у конфликта имеется множество определений и толкований. Само понятие конфликт берет свое начало от латинского слова "conflictus" - столкновение. И следуя этимологическому значению этого термина, английский социолог Э. Гиддено дает такое определение конфликта: "Под конфликтом я имею в виду реальную борьбу между действующими людьми или группами, независимо от того, каковы истоки этой борьбы и средства, мобилизуемые каждой из сторон".

Существуют четыре основных типа конфликтов: внутриличностный конфликт, межличностный конфликт, конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт.

У всех конфликтов есть несколько причин. Основными причинами конфликта является ограниченность ресурсов, которые нужно делить, взаимозависимость заданий, различия в целях, различия в представлениях и ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, а также плохие коммуникации.

КОНФЛИКТ

как разновидность стресса

Как вести себя с конфликтной личностью?

1. Необходимо иметь в виду, что у таких людей есть некоторые скрытые нужды, которые, как правило, связаны с прошлыми потерями и разочарованиями, и они удовлетворяют их таким образом. Например, сверхагрессивный человек своей агрессивностью пытается подавить малодушие и пугливость.

2. Следует взять под контроль свои эмоции и дать выход эмоциям этого человека, если намерены продолжать с ним общаться.

3. Не принимать на свой счет слова и поведение данного человека, зная, что для удовлетворения своих интересов трудный человек так ведет себя со всеми.

4. При выборе подходящего стиля действия в конфликтной ситуации вам следует учитывать, к какому типу людей он относится. В книге "Общение с трудными людьми" Роберт Брэмсон выделяет следующие типы трудных людей, с которыми ему пришлось работать в различных фирмах:

агрессист - говорящий грубые и бесцеремонные, задирающие других колкости и раздражающийся, если его не слушают. Как правило, за его агрессивностью скрывается боязнь раскрытия его некомпетентности;

жалобщик - человек, охваченный какой-то идеей и обвиняющий других (кого-то конкретно или весь мир в целом) во всех грехах, но сам ничего не делающий для решения проблемы;

"разгневанный ребенок" - человек, относящийся к этому типу, по своей природе не зол, а взрыв эмоций отражает его желание взять ситуацию под свой контроль.;

*максималист - человек, желающий чего-то без промедления, даже если в этом нет необходимости;

*молчун - держит все в себе, не говорит о своих обидах, а потом внезапно срывает зло на ком-то;

"тайный мститель" - человек, причиняющий неприятности с помощью каких-то махинаций, считая, что кто-то поступил неправильно, а он восстанавливает справедливость;

"ложный альтруист" - якобы делающий вам добро, но в глубине души сожалеющий об этом, что может проявиться в виде саботажа, требования компенсации и т.п.;

"хронический обвинитель" - всегда выискивающий ошибки других, считая, что он всегда прав, и обвиняя, можно решить проблему.

Можно выделить и другие типы трудных людей, но правила поведения с ними, в общем, одинаковы.

5. Если считаете необходимым продолжение общения с трудным человеком, вы должны настаивать на том, чтобы человек говорил правду. Вы должны убедить его в том, что ваше отношение к нему будет определяться тем, насколько он правдив с вами и насколько последовательно он будет поступать в дальнейшем, а не тем, что он будет во всем с вами соглашаться. Таким образом, в конфликтной ситуации или в общении с трудным человеком вы должны попытаться увидеть в нем не только друга, но и лучшие качества. Поскольку вы уже не сможете изменить ни систему его взглядов и ценностей, ни психологические особенности его нервной системы, необходимо подобрать к нему "ключик", исходя из вашего жизненного опыта и желания не осложнять ситуацию и не доводить человека до стресса.

Конфликтная личность

Это может показаться странным, но здесь уместно дать один важный совет - относитесь с сочувствием к людям, типичные особенности которых описаны ниже. Конфликтность, ставшую свойством личности, трудно преодолеть рациональным самоконтролем, усилием воли. "Воспитательные" воздействия со стороны руководителя здесь также редко приносят пользу. Конфликтность - не вина, а беда таких личностей. Реальную помощь им может оказать специалист - практический психолог.

Обратите внимание: речь идет не о склочниках с низкой моралью, а о людях, имеющих специфические психологические особенности, обусловленные базовыми свойствами индивидуальности.

Вот пара типов конфликтных личностей.

Конфликтная личность - демонстративный тип.

Хочет быть в центре внимания, любит хорошо выглядеть в глазах других, его отношение к людям определяется тем, как они к нему относятся, ему легко даются поверхностные конфликты, любуется своими страданиями и стойкостью, хорошо приспосабливается к различным ситуациям, кропотливой систематической работы избегает, не уходит от конфликтов, в ситуации конфликтного взаимодействия чувствует себя неплохо, часто оказывается источником конфликта, но не считает себя таковыми.

Конфликтная личность - ригидный тип.

Подозрителен, обладает завышенной самооценкой, постоянно требуется подтверждение собственной значимости, часто не учитывает изменения ситуации и обстоятельств, с большим трудом принимает точку зрения окружающих, не очень считается с их мнением, выражение почтения со стороны окружающих воспринимает как должное, выражение недоброжелательства со стороны окружающих воспринимается им как обида, малокритичен по отношению к своим поступкам

АСТМА

Астма проявляется в спазматическом припадке удушья. Лицо бледнеет, дыхание хриплое, затрудненное, отдышка, стеснение в груди, страх. При астме нередко возникает кашель с большим количеством вязкой мокроты, а также колющие, сверлящие, жгучие боли в грудной клетке, отдающие в плечо, акроцианоз.

Независимо от причины, при астматическом приступе важно немедленно снять бронхоспазм и нормализовать дыхание. Во время приступа больного надо освободить от тугого платья, дать приток свежего воздуха, кисти рук и стопы ног опустить в горячую воду или поставить на них горчичники, область сердца растирать тряпкой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью (если нет легочного заболевания), виски натирать одеколоном. При приступах удушья применяются горячие обертывания грудной клетки.

Образ жизни

Избегать холодного воздуха. Необходимо бросить курить и пить спиртное, необходимо сохранять тепло и проводить активные физические тренировки, повышающие резистентность организма (можно, например, использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой). Избегать бани после еды. Не следует много спать, особенно днем и после еды. Полезен расслабляющий масляный массаж головы, плеч, грудной клетки, а также морской воздух и психотерапия.

Характер питания

Воздержаться от холодной и кислой пищи. Откажитесь от большинства молочных продуктов (особенно творога и топленого масла), в том числе и от сыров. Избегайте ферментированной пищи и продуктов, вызывающих задержку воды в организме, например различных солений - огурцы, помидоры, селедка. В некоторых случаях не следует употреблять грибы, грецкие орехи, арахис и другие орехи, а также продукты, приготовленные на дрожжах. Откажитесь от сахара, бананов. Резко сократите употребления мясных блюд и пищи, содержащей крахмал. Следует избегать пучащей пищи (гороха, фасоли, капусты, пшена).

Следует отделять друг от друга прием пищи и питья. Пить лучше через 1-1,5 часа после еды. Утолять жажду водой не сразу, а постепенно, в несколько приемов.

Полезны груши, абрикосы и сами косточки абрикоса (максимум 9 г).

Полезен виноградный сок. Рекомендуется черничный чай. Во многих случаях помогает голодание один раз в неделю.

Фитотерапия

При сильных хрипах применяются бронхорасширяющие средства, такие как эфедра, лобелия.

Реповый сок с медом (по вкусу) употреблять по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Не подходит сангвиникам.

1-2 ст. ложки измельченного корнеплода репы залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь. Не подходит сангвиникам.

К 200 г натертого свежего хрена прибавить сок 2-3 лимонов. Принимать ежедневно по 1/2 ч. ложки дважды в день, ничем не запивая - утром за 30-40 минут до еды и после обеда. Хранить в холодильнике.

*1 л меда, сок 10 лимонов, 10 головок чеснока среднего размера - хорошо растереть. Все это смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Пить раз в день по 4 чайные ложки очень медленно, не торопясь (хорошо медленно слизывать с ложки). Принимать ежедневно, дни не пропускать.

*2 луковицы чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

*Полезен чай из равного количества имбиря и солодки. Заваривать по 1/2 чайной ложки смеси трав на чашку воды.

4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

15 г семян аниса отварить в 200 мл воды. Принимать по 50-100 мл 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды.

*1 чайную ложку травы богульника болотного настаивать в 400 мл остуженной кипяченой воды, в закрытом сосуде 8 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день.

*10 г травы медуницы лекарственной заварить стаканом кипятка, настоять 1 час. Настой пить по 1 столовой ложке 3-4 раза в день 3-4 недели.

Для снятия приступа астмы приготовьте чай из солодки. 1 чайную ложку корня солодки прокипятить в течение 2-х минут в чашке воды. Перед употреблением добавить в него 1/2 чайной ложки чистого топленого масла. Пить такой чай по одному глотку каждые 5-10 минут.

*В 500 мл отвара корня солодки (6 г на 500 мл) растворить 0,5 г мумие. Принимать по 200 мл (детям до 8 лет пропорцию уменьшить вдвое) утром 1 раз в день. Отвар хранить в холодильнике. Через 2 дня готовить новый.

*По 0,2-0,3 г мумие в смеси с молоком либо с коровьим жиром и медом. Принимать натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20) с полосканием. Необходимо пройти 1-3 курса (в зависимости от формы заболевания) по 25-28 дней с 10-дневным перерывом.

*Для снятия застойных явлений и уменьшения одышки, а также снятия астматического приступа эффективно следующее средство:

На 1/4 чашки лукового сока, чайная ложка меда и 1/8 чайной ложки черного перца.

Смешать 1 чайную ложку горчичного масла с 1 чайной ложкой нерафинированного сахара. Принимать 2-3 раза в день натощак.

Ароматерапия

Хорошие результаты при бронхиальной астме дает применение ароматических эфирных масел, таких как лавандовое, мятное, лимонное, розмариновое, сосновое, эвкалиптовое.

До чего дошел прогресс

При болях в груди плотно приложить к больному месту на 1 минуту ипликатор Кузнецова, после чего сделать массаж с бальзамом Караваева или с миндальным маслом.

Ю. В. Хмелевский

Семейный лекарь №95

ОАО «МОРДОВМЕТАЛЛОТОРГ»

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ

ТРУБЫ:
водо-газопроводные Ф от 15 до 50
т/с электросварные Ф 57*3,5 до 159*4,5
бесшовные от 76 до 133.
профильные квадратные от 15*15 до 80*80
водо-газопроводные оцинкованные Ф от 15 до 89
СОРТОВОЙ ПРОКАТ
уголок от 25 до 125
швеллер от 6,5 до 30
круг от 10 до 25
квадрат 10, 20
балка 16, 20, 24 м, 25, 35, 36 м
катанка 6,5; 8
КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОКАТ
круги; шестигранники
ЛИСТОВОЙ ПРОКАТ
Лист тонкий г/к от 2 до 3 мм
Лист тонкий Х/К от 0,5 до 3 мм
Лист толстый г/к 4 до 40 мм
Лист оцинков. 0,55 мм; 0,7м; 1 м.
ПРОВОЛОКА ОК Ф 1,4-5; ВР-1 Ф4-5; ОЦ Ф2, 2,5; сварочная Ф 1, 2:3
колючая
ТРОС Ф от 2 до 24
СЕТКА "РАБИЦА" 20*20*1,4; 35*35*1,8; 50*50*2; оц. 50*50*2; 35*35*2,5; 35*35*2; 45*45*2,8
ЭЛЕКТРОДЫ МР-3 пс; АНО-4 пс, ипс
ОТВОДЫ
ГВОЗДИ от 16 до 200, шиферные, толевые, двухголовые.
- **БОЛТЫ, ГАЙКИ, ШУРУПЫ,**
- **ДЮБЕЛИ,**
- **ПРИПОЙ ПОС 30**
- **ЛОМЫ, ПЕЧНОЕ ЛИТЬЕ**
- **ЗАДВИЖКИ ЧУГУННЫЕ Ф50-100**
- **ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА**
- **РАДИАТОРЫ ЧУГУННЫЕ**
- **ЛОПАТЫ, ОЦИНКОВАННАЯ ПОСУДА**

- **ВАННЫ СТАЛЬНЫЕ, ЧУГУННЫЕ**
- **ШПАЛЫ ПРОПИТАННЫЕ**
- **ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА**
- **ЛАКОКРАСОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ**
- **ОЛИФА**
- **ГАЗОПЛАМЕННОЕ ОБОРУД.**
- **ПОДШИПНИКИ**
- **ЛАМПЫ ЛОН**
- **БИТУМ СТРОИТЕЛЬНЫЙ БН 90/10**
- **САНФАЯНС**
- **ДОСКА ПОЛОВАЯ**
- **ОБШИВКА, ПЛИНТУС**
- **ОБНАЛИЧКА**
- **ДВЕРЬ ФИЛЕНЧАТАЯ**
- **ПЛИТКА ОБЛИЦОВОЧНАЯ**
- **КАРБИД КАЛЬЦИЯ**
- **СТЕКЛО ОКОННОЕ**
- **РУБЕРОИД РКП-350, РКК-400**
- **ШИФЕР 7-и, 8-и-волновый**
- **ШИФЕР ПЛОСКИЙ**
- **ШИФЕР ЦВЕТНОЙ**
- **ФАНЕРА (березовая) 4,8,10, 12 ММ**
- **ДВП 1, 22*2,745; 1,22*2,44**
- **ДСП 1750*3500*16**

АБРАЗИВНАЯ ПРОДУКЦИЯ
круги шлифовальные
зеленые, белые
от 125*20*32 до 400*40*76
БРУСКИ
шлифшкурка 8, 10, 16, 20, 25, 32, 40, 50

АДРЕС
г. Саранск, Александровское шоссе, 39 **Контактные телефоны:**
8342/ 29-44-91; 29-42-93, 29-44-35, 24-59-86
Торговый центр "Хозяин" ул. Войнова, 3
Тел.: 72-99-52
ул. Косарева, рынок "Заречный"
"Баягине", ул.Войнова, 3 «а» (продукты питания) тел.: 72-25-75
"Хозяин", ул.Энгельса, 17
Тел.: 33-74-39
б.Эрьзи, 12, тел.: 56-63-71

ДЛЯ КРУПНООПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ ДЕЙСТВУЕТ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК !

- **ГАЗОПЛАМЕННОЕ И СВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**
- **ПОДШИПНИКИ**
- **ЛАМПЫ ЛОН**
- **ЭМАЛИ ПФ, НЦ**
- **БИТУМ строительный БН-90/10**

Реклама

Тест на недостаток в организме витаминов

ДОСТАТОЧНО ЛИ В ОРГАНИЗМЕ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

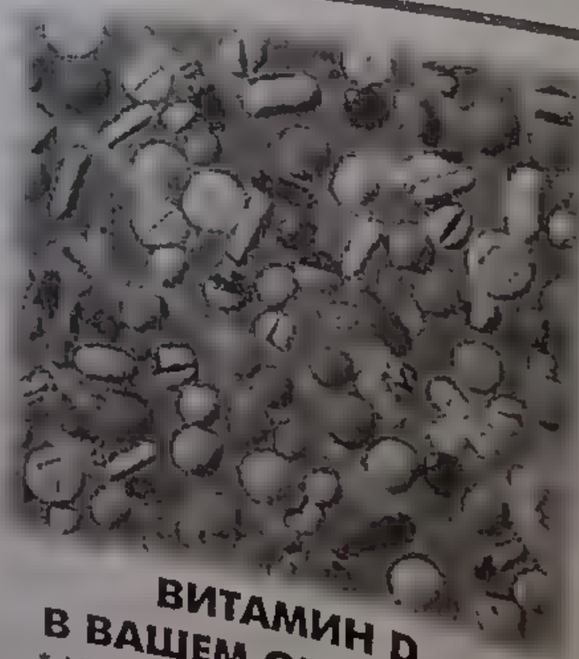
* Часто ли вы чувствуете себя усталыми?
* Легко ли вы подвергаетесь стрессам?
* Часто ли раздражаетесь?
* Есть ли у вас трещина в уголках рта, сухая ли кожа?
* Вы регулярно употребляете алкогольные напитки?
* Предпочитаете ли хлеб из муки грубого помола?
* Едите ли мясо?

Если на большинство вопросов вы ответили "нет", то ваш оргранизм в достаточной степени обеспечен витаминами группы В.

НЕ ИСПЫТЫВАЕТ ЛИ ВАШ ОРГАНИЗМ НЕДОСТАТКА В ВИТАМИНЕ С

* Часто ли вы простужаетесь и восприимчивы ли вы к инфекциям?
* Часто ли принимаете аспирин и обезболивающие препараты?
* Редко ли едите свежие овощи?
* Варите овощи и картофель в большом количестве воды?
* Вы едите мало сырых салатов?
* Выкуриваете ли вы больше пяти сигарет в день?

Если на большинство вопросов вы ответили "нет", то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином С.



ВИТАМИН D В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

* Избегаете ли вы солнца?
* Страдаете ли вы остеопорозом?
* Мало вы едите мяса, рыбы, яиц?
* Много ли масла или маргарина вы едите?
* Вы едите грибы?

Если на большинство вопросов вы ответили "нет", то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином D.

ОТВЕТЫ СВЯЩЕННИКА

"Я страдаю лунатизмом..."

Почему я «луначу»? Мне кажется, я «луначу» всю жизнь, начиная с раннего детства. По ночам хожу, мучают кошмары, после которых я просыпаюсь в холодном поту и жуткой панике. Мама говорит, что меня сглазили. Что же мне делать?

Ирина

Лунатизм - это, прежде всего, одержимость нечистым духом. Из Нового Завета известно, как Господь возложением Своих рук исцелял страждущих лунатизмом. А в наши дни болящим этим тяжелым духовным недугом надо как можно чаще исповедоваться и причащаться, ездить в паломничество к святым мощам, святым источникам, или проходить отчитку у таких духовно опытных старцев, как архимандрит Герман (Чесноков) в Троице-Сергиевой Лавре. В моей священнической практике доводилось встречаться с одержимыми лунатизмом. И в этих случаях главный совет - совершать паломничество к великим Православным святыням. Господь в Евангелии заповедал, что сей род (то есть род нечистых духов, одолевающих одержимого) изгоняется постом и молитвой. Но не всякому современному мирскому человеку по силам подвиги поста и самоотверженной молитвы. Поэтому и следует обращаться за молитвенной помощью к святым, которые стяжали благодать предстательствовать пред Господом о страждущих. Это тяжелый духовный недуг, поэтому очень важна молитвенная и душевная поддержка близких людей. Лунатизм может даваться человеку как за его грехи, так и во искупление родовых грехов. Или же человек не живет христианской жизнью и потому подвергается нападениям бесов.

Хотя заболевание называется лунатизмом, Луна здесь, вопреки расхожему мнению, ни при чем. Никакая астрология не влияет на состояние нашего здоровья. Это очень хитро подвел лукавый, чтобы обвинили творение Божие - Луну, небесное светило. И вместо того, чтобы искать причину своих страданий в собственной греховной жизни, страждущий обращает свой гнев против сотворенной Богом планеты - а значит, впадает в ропот против Творца! Об этом писал в толковании на главу XVI Евангелия от Матфея блаженный Феофилакт, Архиепископ Болгарский. Рассматривая отрывок из Евангелия: "Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колена, сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния беснуется и тяжко страдает, ибо часто бросается в огонь, и часто в воду", - толкователь отмечает, что сын этого человека - явно неверующий, он бросается то в огонь, то в воду греховных страстей. "Причиной же болезни его сына была не луна, но демон; он подстерегал полнолуние и тогда нападал на больного для того, чтобы творение Божие хулилось, как зловредное", - заключает блаженный Архиепископ Феофилакт. Не должен человек, даже одержимый тяжким духовным недугом, впадать в отчаяние и уныние, но с верою и упованием прибегать к Врачу душ и телес наших - Господу Иисусу Христу.

Иерей Димитрий Романов, г. Астрахань

Что нужно делать с остатками освященных вещей - свечного воска, кусочками просфоры, веточками вербы и тому подобными предметами?

Игорь

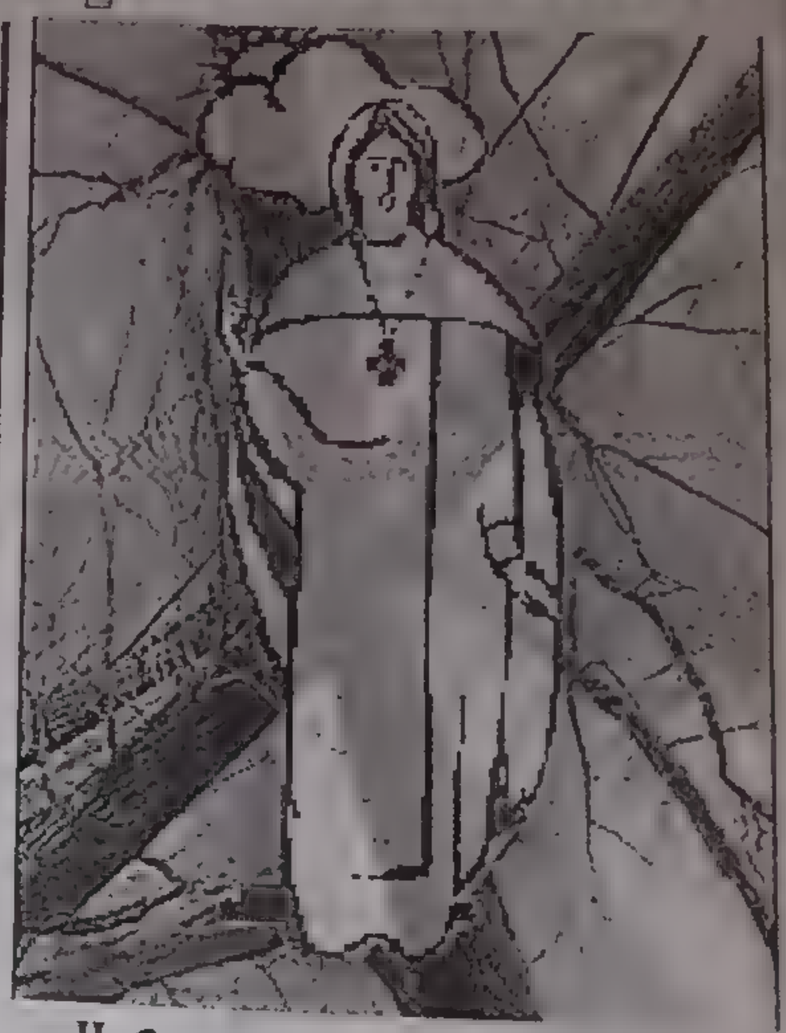
Все перечисленные вещи нельзя выбрасывать. Воск от свечей (если у вас дома остался таковой) или огарочки надо отнести в храм и положить в корытце для огарочков - такие корытца стоят в храме под каждым подсвечником.

Если у вас испортилась просфора, то ее можно опустить в проточную воду, то есть в реку, или осторожно закопать в непопираемом месте - там, где не ходят люди. Некоторые люди даже заплесневелые просфоры по благочестивому рвению съедают, но это не обязательно.

Освященную вербу, простоявшую у икон год с прошлого Вербного Воскресенья, можно аккуратно сжечь или оставить в лесу, воткнув в куст.

Конечно, к святыне надо относиться бережно и со страхом Божиим, благочестивое и трепетное отношение к святыне является необходимым условием восприятия человеком благодати Святаго Духа.

Священник Дионисий Толстов



"Я нашел нательный крестик"

Я четыре раза в течение своей тридцатилетней жизни находил крестики. Можно ли это воспринимать как какое-то особое знамение?

Андрей

У нас в семье у всех одинаковые нательные крестики. Когда кто-то снимает на какое-то время, то кладем возле иконок. Если вдруг крестики перепутали, что делать? Узнать, где чей, уже просто невозможно. Посоветуйте, пожалуйста, как быть.

Ольга

В наше смутное время, к сожалению, среди людей распространены элементы оккультного сознания - суеверия. Конечно, люди, не имеющие достаточной веры и духовного знания, боятся всего. Не знающий Бога боится собственной тени.

Следует четко усвоить, что такое крест. Крест - это средоточие всех христианских исповеданий. Крест - это знамение Сына Божия, орудие нашего спасения, крест - это красота Церкви. Когда мы видим крест, мы радуемся о Воскресшем Спасителе, а значит, нательный крестик каждого из нас - это всегдашнее напоминание нам о Христе. Мы надеваем его и носим в знак того, что как христиане несем свой крест борьбы с грехом и тем самым сораспинаемся со Христом, чтобы и воскреснуть с Ним в жизнь вечную.

Несение креста - это противостояние наклонностям падшей греховной природы человека. Не бывает славы без подвига, а подвига без терпения, а терпения - без постоянства в добродетели.

Крест - это дорога на Небо. Такое понимание креста должен иметь каждый христианин. Тогда и не будет страха перед находкой креста. Если же кто-то перепутал свой крестик с другим по причине похожести, то выяснять, где чей крестик, нет необходимости.

При нормальной беременности физические упражнения не только безопасны, но даже полезны для будущей матери и ребенка.

Хорошо подобранный комплекс физических упражнений, которые можно включить в план каждого дня, может предупредить лишнее прибавление в весе. Но перед началом занятий вы должны согласовать со своим врачом количество и вид упражнений, затем следует пройти контрольное обследование.

Существует большой выбор упражнений, которые можно выполнять при беременности. Это может быть аэробика, калланетика, приспособленные специально для беременных упражнения для разрядки, релаксационные упражнения, упражнения Кегля. Рассмотрим каждый из них.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

для беременных

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЛЯ

Эти упражнения довольно простые. Их могут выполнять все женщины, на каждом месяце беременности и в любое время. Они служат для укрепления мыши области влагалища и промежности, готовя их к родам, помогают также в послеродовой период.

Последовательность выполнения:

лечь на спину, колени согнуть, стопы поставить на пол. Голову и плечи положить на подушку, а руки - вдоль тела;

затем нужно напрячь мышцы в области заднего прохода и влагалища и удержать такое положение в течение 8-10 секунд;

после этого медленно расслабить мышцы и отдохнуть; После четвертого месяца беременности выполняйте это упражнение только в стоячей или сидячей позиции и во время мочеиспускания.

Следует повторять это упражнение не менее 25 раз в течение дня.

КАЛЛАНЕТИКА

Это ритмические легкие упражнения, тонизируют и развивают мышцы, исправляют осанку, уменьшают боли в спине, улучшают психическую и физическую стойкость, готовят тело матери к усилию, связанному с родами.

ПОДЪЕМ ТАЗА

Это упражнение служит исправлению осанки и рекомендуется после четвертого месяца беременности.

Последовательность выполнения:

принять исходное положение, как в упражнениях Кегля;

сделать выдох с одновременным придавливанием спины к полу;

затем сделать вдох и расслабить мышцы спины.

Повторить это упражнение несколько раз.

При выполнении упражнения в позиции стоя, опираясь о стену, сделать вдох в момент вдавливания спины в стену.

АЭРОБИКА

Этот тип ритмично повторяемых усиленных упражнений стимулирует работу сердца и легких, мышц и суставов, приводя к интенсивному использованию кислорода, что очень полезно для матери и ребенка.

Аэробика улучшает кровообращение и уменьшает риск появления варикозных вен на ногах и прямой кишке, предотвращает или уменьшает боль в позвоночнике и запоры. Занятия спортом подготавливают организм женщины к родам, увеличивают сопротивляемость усталости, а также психологическому и физическому стрессу, улучшают качество сна, придают чувство уверенности в себе, сжигают лишние калории, что способствует сохранению хорошей фигуры в послеродовой период.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ

Последовательность выполнения:

принять исходное положение. Лечь на левый бок. Руки, бедра и колени должны находиться на прямой линии. Правая ладонь находится на полу, спереди грудной клетки, а левая подпирает голову;

расслабьте мышцы и сделайте вдох;

затем сделайте выдох, медленно подняв правую ногу на максимальную высоту. При этом стопу согнуть, внутреннюю сторону ноги направить прямо вниз;

сделайте вдох с медленным опусканием ноги.

Повторить это упражнение с выпрямленной ногой или согнутой в колене 10 раз на каждом боку.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ТЕХНИКА

Это упражнения для дыхания и для концентрации. Они увеличивают способность сконцентрироваться и познать свое тело, помогают сохранить энергию на то время, когда она будет необходима. Все это будет очень полезно во время родов. Следует соединить релаксационные упражнения этой группы с другими физическими упражнениями или выполнять их только в случае осложненной беременности.

"КОШАЧЬЯ СПИНА"

Это упражнение уменьшает нагрузку беременной матки на позвоночник, поэтому оно рекомендуется в течение всего периода беременности, вплоть до родов.

Последовательность выполнения:

принять исходное положение - стать на колени и опереться на руки, расслабить мышцы спины (без чрезмерного изгиба позвоночника). Голову, шею и позвоночник держать на одной линии;

изогнуть позвоночник вверх, опустив голову и сильно напрячь мышцы живота и ягодиц;

постепенно расслабить мышцы и возвратиться в исходное положение. Упражнение повторить пару раз.

Как уходить Желудку и не навредить организму

Каждый человек, если он хочет прожить долгую жизнь без болезней, должен понимать, что здоровье не придет само, его никто не подарит, за него надо бороться. И это вполне всем по силам.

Важнейшая роль в сохранении здоровья отводится полноценному и правильному питанию.

Рациональное питание на 60% должно состоять из сырых овощей и фруктов. Остальные продукты - крупы, яйца, мясо... - 2-3 раза в неделю, потому что мясо вызывает атонию (вялость) кишечника, и тем самым способствует засорению организма ядовитыми веществами; перевозбуждает нервную систему, вызывая сосудистые заболевания. Яиц много есть тоже нельзя, т.к. они дают повышенное содержание холестерина в крови тем самым вызывают заболевания сосудов, в то время, как сырая растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, минеральными веществами, высоким потенциалом энергии, необходимой для поддержания биохимических процессов, непрерывно протекающих в каждой клетке.

Если же человек питается, в сновном, вареной пищей с пониженной энергетической ценностью, функция клеток нарушается и затормаживается.

Еще один аргумент. Диета, состоящая из сырых овощей и фруктов, является, прежде всего, очистительной, вызывает в организме щелочную реакцию, помогающую снизить кислотность.

Не зря существует пословица: "Человек к 40 годам либо сам себе доктор, либо он - дурак". И действительно, если к этому возврасту он еще не понял, как ему нужно питаться, значит, уже в ближайшем будущем он наживет себе серьезные болезни.

Еще одно требование рациональной диеты таково, что питаться надо высококачественной пищей и в определенном порядке.

Начинать еду всегда надо с "живой" пищи, т.е. салатов, овощей. Затем съесть что-то вареное, например, кашу из круп.

Если ваш организм изобилует энергией, то начинайте любую еду с фруктов и употребляйте их больше, чем овощей.

А если чувствуете вялость, депрессию, упадок сил, то переходите на овощи, гречневую кашу, мясо и яйца

(по схеме, указанной выше).

Салаты из свежих овощей нужно готовить на растительном масле (оливковом, кунжутном, соевом, льняном,подсолнечном).

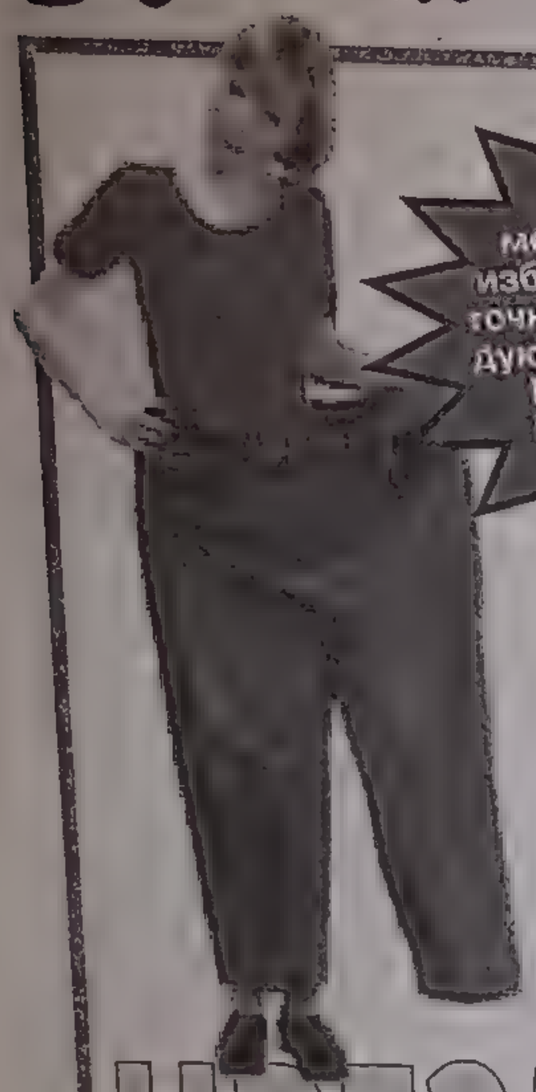
Переход на здоровое питание нужно осуществлять постепенно. Нельзя один день питаться фруктовыми или овощными салатами, а другой день - мясом и пирожками. Любой организм не терпит резких скачков.

Ваше питание должно быть стабильным. Если вам уже за 40, и вы до сих пор пьете цельное коровье молоко, рекомендую постепенно исключать его из питания. Разрешается не более одного стакана в сутки, причем, парного (как лекарство). Дело в том, что организм взрослого человека очень плохо усваивает цельное коровье молоко, так как с годами в желудочно-кишечном тракте человека не хватает фермента лактозы для расщепления молочного сахара. И при постоянном употреблении молока постепенно развивается дисбактериоз, а казеин (молочный белок) способствует образованию камней в почках. Известно также, что излишнее потребление молока вызывает такие заболевания, как витилиго, "куриная слепота", сердцебиение. Многие считают, что если пить побольше молока, то проблема дефицита кальция в организме будет решена. Такое мнение ошибочное.

"Фанатичное использование молока принесло больше осложнений детскому питанию, чем пользы", - считает автор ряда научных трудов, американский доктор Харольд Линч. Установлено, что цельное молоко является источником большого количества насыщенных жиров (холестерин), чрезмерное употребление которых приводит к атеросклерозу.

В правильном питании важное место отводится совместимости продуктов. Мясо, рыба, птица хорошо совмещаются с зелеными овощами и очень плохо - с зерновыми, бобовыми, сыром, яйцами, орехами, молоком, картофелем, хлебом, крупами, сливочным маслом, сметаной, растительным маслом, фруктами, томатами. Не допускается смесь жиров. Молоко плохо усваивается с хлебом, картофелем, крупой, творогом, яйцами, орехами, зернобобовыми, сахаром, кондитерскими изделиями, кислыми фруктами. Неплохо совмещается молоко лишь со сладкими фруктами и ягодами, сухофруктами. Творог, кисломолочные продукты хорошо совмещаются со сметаной, сладкими фруктами, сухофруктами, зелеными овощами, сыром, брынзой и орехами. И совершенно не совместимы с мясом, рыбой, птицей, зернобо-бовыми, сливочным маслом, сливками, растительным маслом, сахаром, хлебом, крупами, картофелем, молоком, яйцами. Яйца хорошо усваиваются с зелеными овощами и со сметаной. Орехи хорошо совмещаются с растительным маслом, фруктами, сухофруктами, зелеными овощами, творогом и кисломолочными продуктами.

Здоровья вам и долголетия!



ЧРЕЗМЕРНАЯ ХУДОБА

ИЛИ НЕДОСТАТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

Существует множество формул для расчета нормального веса. Современная медицина на сегодняшний день определяет избыточную или недостаточную массу тела по следующей формуле:

Индекс массы тела = Вес/Рост х 2 [кг/м].

Недостаток веса считается при индексе массы, меньше 19, при норме - 19-25. К сожалению, этот индекс совершенно не отражает ни конституциональных и других особенностей людей, ни природных условий, заставляя искусственно набирать или снижать вес, что может нанести непоправимый вред здоровью.

Традиционная медицина не придерживается такого подхода. Она считает, что каждому темпераменту свойственна та или иная масса тела. Так, например, люди флегматического темперамента предрасположены к тучности и это для них считается нормой (у них преобладает жировая ткань), а люди меланхолического темперамента, сколько их не корми, остаются, как правило, худощавыми (преобладает костная ткань). У сангвиников преобладает мышечная масса (ткань), а холерики отличаются недостатком жировой ткани (костная и мышечная, как правило, уравновешены).

Таким образом, пониженный вес тела можно рассматривать не как болезнь, а как состояние, при котором масса тела ниже стандарта, принятого в той или иной культуре.

Понижение веса тела может привести к ослаблению сопротивляемости организма болезням, к снижению уровня жизненной энергии с нервозностью и бессонницей, с плохим аппетитом и депрессией, с общим недомоганием и психической неустойчивостью. Истощение тканей может сопровождаться проявлениями преждевременного старения с выпадением волос и зубов, с хрупкостью костей и падением уровня сексуальной энергии.

Недостаточный вес (чрезмерная худоба) может считаться болезнью лишь в том случае, если вес значительно снижен и создает предрасположенность к нарушению работы сердца, почек, сосудов, туберкулезу и другим заболеваниям, а также в терминальных (предсмертных) стадиях опухолей различных органов.

Традиционная медицина считает, что первичные причины чрезмерной худобы следующие:

1. Нерациональное питание, (без учета темперамента, сезона, возраста и пола). Нарушение питания (нерегулярное). Избыток холодной, сырой, легкой и малокалорийной пищи, слишком редкий прием пищи, недостаточное питье, недоедание или самоограничение в пище.

2. Достаточная подвижность и чрезмерная физическая или умственная активность, переутомление.

3. Неправильный образ жизни. Чрезмерно короткий сон. Сексуальные излишества. Эмоциональный стресс, особенно эмоции тревоги и печали.

4. Какое-либо нарушение или заболевание в кишечнике.

5. Глистные заболевания.

6. Использование стимулирующих препаратов, в частности амфетаминов.

Внимательно следите за своей диетой. Включите в рацион говядину, баранину или свинину (мясо молодых свиней), утятину и другие тяжелые продукты - корнеплоды, цельные крупы, орехи, масла. Увеличьте потребление молочных продуктов, включая свежий, не соленый сыр. Как можно больше есть крахмалистых и сахаристых веществ. В первое время может возникнуть необходимость в мясных наваристых супах из мозговых костей или мягких кашах из крахмалистых круп (овса, пшеницы, риса).

При приготовлении пищи не злоупотребляйте специями, такими как анис, имбирь, кардамон, кориандр, корица, куркума, семена горчицы, тмин. Исключите прием "холодной" пищи.

Дополнительные рекомендации по питанию:

Питье парного коровьего или козьего молока.

Употребление в пищу сливочного масла.

Употребление в пищу свежеиспеченного белого пшеничного хлеба.

Употребление в пищу пшеничной каши.

Употребление в пищу риса, сваренного в свежем молоке с сахарным песком.

Употребление в пищу крахмала, сваренного на свежем молоке (то есть молочного киселя).

Употребление в пищу изюма.

Употребление в пищу плодов рябины.

Употребление в пищу истолченного кунжута с сахарным песком.

Замочить 2-3 шт. инжира (свежего или сушеного), 3-5 миндальных орехов на 2-3 часа в молоке. Каждое утро принимать по 2-3 шт. с одной щепоткой аниса или фенхеля в течение 40 дней.

Растереть 10 шт. миндальных орехов и 1 столовую ложку изюма. Все это хорошо размешать в 1 стакане молока. Пить утром и вечером по 1 стакану в горячем виде.

ФИТОТЕРАПИЯ

Необходимы тонизирующие травы. Например солодка, алтей, окопник (корень), женьшень, астрагал - которые готовят в молоке.

При потере веса необходимо потреблять восстанавливающие продукты. Следует избегать специй. Не следует увлекаться салатами и сырыми овощами. Но овощи в приготовленном виде, например, винегреты, вполне подойдут. В некоторых случаях в начале лечения подойдет молочная монодиета. Очень полезно топленое масло. Рекомендуются цельные крупы: пшеница, рис. В умеренных количествах можно использовать нерафинированный сахар.

Питание. Следует увеличить потребление мяса, рыбы, жирной и маслянистой пищи, а также сахаров и кондитерских изделий.

СПАТЬ НА ЖЕСТКОМ - НЕ ПУХОВОМ

ШКОЛА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ "ШАОЛИНЕЙ"

"Не читай лежа, выпрями спину, подними подбородок", - сколько раз мы повторяем это за день и все как "об стенку горох" - скрючившись над книгой, наш ребенок продолжает игнорировать наставления обеспокоенных родителей. Только в неправильной осанке, сколиотической болезни во многом виноваты не наши нерадивые и легкомысленно (пока еще) относящиеся к своему здоровью дети, а именно мы, пекущиеся об их состоянии "взрослые". Почему? Спросим об этом врача-педиатра детской поликлиники №1 Марину Петровну Морозову, знающую практически все о малышах и об их нешуточных заболеваниях.

ТАНЦЕВАТЬ ЕЩЕ РАНО!

Итак, если вы думали до сих пор, что сколиоз приобретается в том возрасте, когда ребенок вполне самостоятельный и сознательно принимает "вредную" позу при чтении или рисовании - вы ошибаетесь. В эти пресловутые 9 - 14 лет, когда начинается интенсивный рост позвоночника, то все нарушения, если они есть, приобретают более выраженный характер. И первый вопиющий признак - изменение осанки. Все "неприятности" закладываются намного раньше. Несколько советов, которые помогут избежать вашему ребенку подобных трудностей в будущем:

* с первых месяцев не стоит тешить себя обманчивыми надеждами, что ваш малыш растет не по дням, а по часам и уже отлично без вашей помощи может стоять на ножках. Ребенка необходимо выкладывать на живот, чтобы, поднимая головку, происходило напряжение и укрепление мышц шеи и спины;

* часто нужно проводить массаж и делать с малышом гимнастику - это будет способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата.

ПЕРИНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Не жалейте ребенка, не пушите ему подушки, не выбирайте перинку помягче до пуховое - лежать и спать он должен на жесткой постели и маленькой плоской подушке. Причем есть и определенные "нужные" позы, которые должны принимать "юные организмы" во время сна - на спине или животе.

Обратите внимание на то, как читает ваше дитятко. Спина касается стула, руки до локтей положены на стол, книга удалена на 30 см от любопытных глаз? Тогда вы можете не беспокоиться об осанке малыша. И голова чуть приподнята, тело выпрямлено, и плечи слегка опущены и отклонены назад, грудь - вперед, живот чуть втянут - он будет просто красавец!

ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ - ЭТО УЖЕ СЕРЬЕЗНО

Иногда к сколиозу мы относимся достаточно легкомысленно и несерьезно: вроде бы ощутимых "повреждений" нет, но задумайтесь! Помимо неприятных косметических дефектов и крайне неулыбающейся возможности приобретения реберного горба, неописуемо страдают и внутренние органы, в первую очередь, сердечно-сосудистая, дыхательная системы, малый таз и желудочно-кишечный тракт. А вы думаете, что общее истощение нервной системы, головные боли, головокружения, слабость, утомляемость, раздражительность и нарушения сна появились просто так? Вы ошибаетесь. За обычной искривленной осанкой прячется все это зловредное семейство, вызванное к жизни скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси позвоночника. Этот настоящий монстр - сколиотическая болезнь, влияющая на вегето-сосудистую систему, очень хрупкую и подверженную различным воздействиям у маленького организма. У новорожденных позвоночник прямой и имеет всего лишь один физиологический изгиб в крестцово-позвоночном отделе. К году прибавляется еще три изгиба, выполняющих защитную функцию для спинного мозга. И только к 7-10 годам позвоночник приобретает привычную нормальную форму. Дают о себе знать все те изменения, которые вы подарили ребенку,

* сажая и ставя его на ножки в грудном возрасте раньше времени;

* одна и та же поза во время сна;

* позволяя ему носить тяжелый портфель в одной руке.

Поэтому - пеняйте на себя.

ЗАРЯДКА ДЛЯ НЕПОНЯТЛИВЫХ

Ну уж если вы узнали о своих ошибках очень поздно, то постарайтесь исправить и наверстать все упущенное. Выполняйте с ребенком ряд замечательных по эффекту и не требующих особого напряжения и старания упражнений.

Пусть ваш ребенок встанет спиной к стене и прижмется к ней. Не отрываясь от стены, полезно приседать и снова подниматься.

Устали? Прошло 3-4 минуты, и вы снова готовы к физическим нагрузкам.

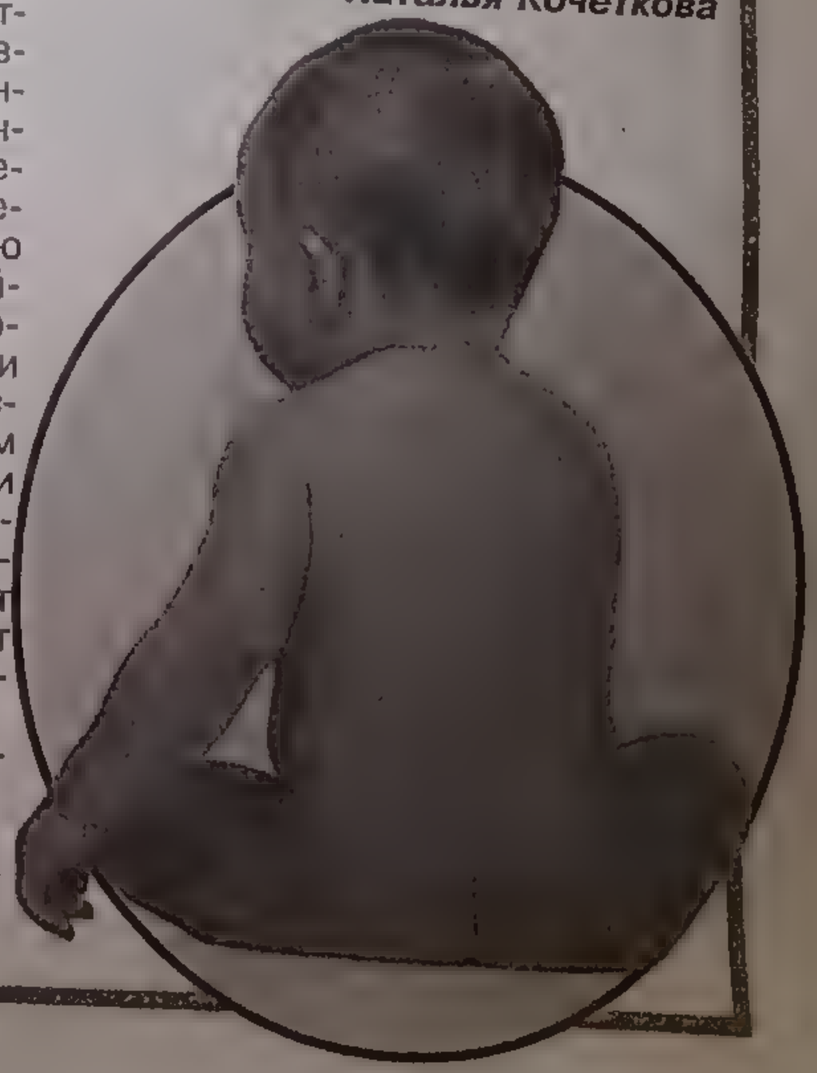
Встаньте на четвереньки и прогибайте как можно более глубоко туловище - словно котенок, тянущийся к блюдцу с молоком.

Лежа на спине и упираясь изо всех сил локтями, медленно приподнимайте голову, лопатки и плечи, и снова выпрямляйтесь.

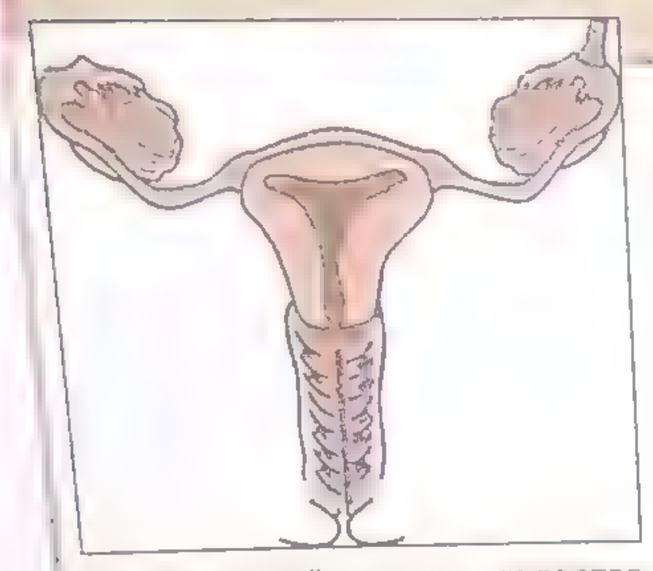
А существует еще и такая удивительная вещь - гимнастическая палка. Лягте на спину, возьмите ее в руки: опускайте и поднимайте, цепко захватив ее в "объятия". И еще с ней очень полезно приседать - в общем, на все руки она мастер.

И почаще, напрягая спину, поднимайте и опускайте ноги - это полезно. И к тому же идеальная профилактика лени. Нельзя быть безответственным по отношению к здоровью своему и своего ребенка. "Кстати, почему так сильно наклонился, читая книгу?"

Наталья Кочеткова



ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭРОЗИЕЙ



Эрозия шейки матки является одним из самых распространенных заболеваний. Этот диагноз врачи ежегодно записывают в миллионы медицинских карточек.

Что же такое эрозия и как ее лечить?

ЧТО ТАКОЕ ЭРОЗИЯ

Если быть точным, то эрозия - это дефект слизистой оболочки. Эпителий исчезает, поверхность слизистой оболочки оголяется. Она легко кровоточит, легко "воспринимает" инфекцию.

Истинная эрозия встречается не слишком часто Ученые выяснили, что нередко ее появлению способствует низкий уровнень женских половых гормонов.

А вот псевдоэрозия - это и есть та болезнь, которую чаще всего называют эрозией шейки матки Медики утверждают, что правильнее называть ее эндоцервикозом или эктропионом. Никакого дефекта эпителия при этом заболевании не возникает, однослойный эпителий из канала шейки матки выходит на наружную часть шейки матки. И попадает совершенно в другую "среду обитания".

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСЕВДОЭРОЗИИ

Во-первых, это половые инфекции и воспалительные заболевания женской половой сферы. Хламидии, уреаплазмы и другие микроорганизмы постоянно терроризируют слизистую оболочку, в результате чего она начинает реагировать повышением своей активности.

Во-вторых, это раннее начало половой жизни. Слизистая оболочка женских половых органов окончательно созревает к 20-23 годам. Если в этот тонкий процесс вмешивается инфекция, псевдоэрозии практически не миновать

В-третьих, это травмы шейки матки Основной причиной таких травм, конечно, являются роды. Ведь шейка матки должна пропустить голову ребенка. Неудивительно, что нередко она разрывается

Псевдоэрозия является одним из состояний, объединенных термином "фоновая патология шейки матки". Сами по себе такие заболевания не приводят к развитию рака, однако на их фоне риск возникновения злокачественных новообразований повышается.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

* Эктропион очень похож на эрозию, однако имеет несколько иную причину возникновения. Он появляется вследствие выворачивания шейки матки в просвет влагалища, чаще после родов.

* Лейкоплакия представляет собой участок ороговения. В результате вирусного поражения или хронического воспаления клетки начинают интенсивно делиться, на поверхности слизистой оболочки возникает "корочка".

* Полипы представляют собой выросты слизистой оболочки. Они могут располагаться как на наружной поверхности шейки матки, так и внутри шеечного канала Возникновение полипов чаще всего связано с хроническим воспалением или вирусной инфекцией (папилломовирусная инфекция) Полипы подлежат обязательному удалению.

Лечение псевдоэрозии шейки матки должно проводиться обязательно, равно как и остальных фоновых заболеваний.

ЕСЛИ БЫТЬ ТОЧНЫМ, ТО ЭРОЗИЯ - ЭТО ДЕФЕКТ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ. ЭПИТЕЛИЙ ИСЧЕЗАЕТ, ПОВЕРХНОСТЬ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ОГОЛЯЕТСЯ. ОНА ЛЕГКО КРОВОТОЧИТ, ЛЕГКО "ВОСПРИНИМАЕТ" ИНФЕКЦИЮ.

СТРАШНОЕ СЛОВО "РАК"

Сегодня многие ученые склонны считать, что одной из важнейших причин возникновения рака шейки матки является... вирус Наиболее серьезные обвинения предъявляются в этом отношении к вирусу папилломы человека. Вирус этот передается половым путем. В течение жизни многие женщины расстаются с этим канцерогеном, но у 5% к 50 годам отмечается постоянное его присутствие. Существуя многие годы в организме женщины, вирус способен провоцировать мутации, которые в свою очередь могут накапливаться и приводить к возникновению раковых клеток. При своевременно выявленном заболевании на стадии, называемой интраэпителиальной цервикальной неоплазией, возможно 100%-ное излечение. Оно достигается мягкими мерами по отношению к репродуктивной системе женщины: проводится небольшое иссечение с помощью электрокоагуляции, лазера или холода. Операция длится несколько минут и не приводит в большинстве случаев к каким-либо осложнениям. На более поздних стадиях требуется использование лучевой терапии и высокотравматичной операции, в ходе которой удаляются матка, жировая клетчатка малого таза, а иногда и яичники.

Хватит о печальном. Во всех развитых странах с целью выявления рака шейки матки на ранних стадиях придуман очень простой и в то же время гениальный тест. У каждой женщины, достигшей возраста 40 лет, берется мазок со стенки шейки матки (с помощью небольшой палочки). Затем этот мазок окрашивается специальным веществом и исследуется под микроскопом. По-русски этот метод называется цитологическим исследованием мазка с поверхности шейки матки. При нахождении клеток, похожих на раковые, проводится дополнительное, более точное исследование В США каждая женщина проходит его хотя бы раз в год В России по закону его положено проводить раз в два года. К сожалению, из-за низкой осведомленности населения такие исследования проводятся в случайном порядке

Итак, не откладывайте визит к гинекологу Обратитесь сегодня!

Игорь Александрович Юсупов

Кислородосодержащая косметика разучит стареть

Попробуйте на некоторое время задержать дыхание... Те же ощущения испытывает ваша кожа, когда ей не хватает кислорода. А для кислородного голодания причин достаточно: омертвевшие клетки верхнего слоя эпидермиса, следы косметики, которые, как бы мы не старались удалить с нашего лица, все же образуют пленку, препятствующую свободному дыханию кожи. К тому же, с возрастом концентрация кислорода в коже падает, замедляются все обменные процессы. Одно тянет за собой другое и, по сути, снижение концентрации кислорода приводит к ускорению старения кожи. Как же быть? Но выход все-таки есть.

МОЯ КОЖА ХОЧЕТ ДЫШАТЬ

ТАЙНА "ГОЛУБОЙ КРОВИ"

На протяжении всей истории человечества люди пытались найти эликсир вечной молодости - надежный щит от бескомпромиссной старости. Но до недавнего времени это было лишь несбыточной мечтой, однако на помощь пришла наука - можно избавиться от морщин и существенно замедлить процесс старения, если регулярно насыщать клетки кислородом. В дыхании - жизнь!

А сейчас немного истории - вы слышали о "Голубой крови"? Нет-нет, речь идет не о дворянских отпрысках, гордящихся своим происхождением и родом. Это искусственная кровь, применявшаяся в качестве донорской в районах боевых действий в Афганистане: как кровозаменитель, и как препарат мощнейшего ранозаживляющего и противоожогового действия. Это настоящее чудо, спасшее немало жизней, восстанавливает кожу после тяжелых ожогов и заживляет раны без наложения швов. А все дело - в загадочном "аквафтэме" - добросовестном перевозчике атомов кислорода к изголодавшимся уставшим клеткам кожи. Содержащийся в косметических продуктах и попадающий с нами на лицо, руки, шею, он дарит нам живительные атомы, восстанавливающие ткани, снимающий воспаления и раздражения. И омолаживающий, конечно! При этом аквафтэм не реагирует с "соседями", т.е. никаких побочных кожных реакций бояться не стоит.

ГДЕ ИСКАТЬ СЛЕДЫ "НЕВИДИМКИ"?

Возникает закономерный вопрос: куда же девается аквафтэм, когда мы наносим крем или другое косметическое средство на кожу? Все очень просто: поскольку он имеет очень большую молекулярную массу, то в кожу проникнуть не может. А происходит следующее: "добрый даритель" при соприкосновении с кожей отдает ей молекулярный кислород, который мгновенно усваивается, а сам испаряется. Его уже нет, а с вами остается жизненно необходимый кислород плюс эффект легкого охлаждения - приятно и с пользой, не правда ли?!

А теперь представьте, что такую процедуру - безвозмездное обогащение клеток кислородом вы проводите изо дня в день. И это никакая-то сложная медицинская операция, а всего лишь стандартное нанесение тонального крема или геля, словом, то, что максимально привычно и не доставляет вам никаких хлопот. Маленький секрет - интересное открытие: если на кожу в течение 30 дней наносить кислородосодержащую косметику, то в клетках верхнего слоя появляются активные ядрышки. О чем это говорит? О том, что в клетках резко активизировались процессы обновления и обмена, "повышается ее упругость и эластичность".

В КИСЛОРОДЕ - ЖИЗНЬ!

Что ж, эликсир молодости найден и вполне возможно, что наши дети будут с гордостью нам говорить: "А мы стареть не умеем! А бесхлопотность и простота использования (не забывайте, что все это в составе обыкновенной, на первый взгляд, косметики) делают доступным. Так уж устроен человек, что всегда он стремится заглянуть в будущее, предугадать его, приоткрыть полупрозрачный флер тайны. Это проделаем мы и сейчас - вы ведь еще не все знаете об "умельце - аквафтэме"? Самое интересное, на мой взгляд, заключается в том, что клетки кожи восстанавливают свое здоровье и, главное, при делении начинают приносить здоровое "потомство". Ну, еще парочка пунктов для самых любопытных:

* Благодаря новинке - аквафтэму клетки усваивают активные вещества и витамины значительно лучше - ведь он способствует их проникновению в самые глубокие слои кожи!

* Начинается прекращающееся стимулирование обмена веществ и, естественно, изумительный омолаживающий эффект!

* Скажите "нет" и "положите" в старый пыльный ящик все свои проблемы с аллергиями, ожогами, ранами и воспалениями - всего этого у вас уже не будет. А будет другая жизнь, менее хлопотная и более красивая в буквальном смысле слова. Привыкайте жить без проблем!

Наталья Кочеткова

Реклама

Семейный лекарь №95

ТРАВЫ ОТ ХАНДРЫ И ДЕПРЕССИИ

Еще полутора столетия тому назад хандра была в моде. Вязкая, как топкое болото, она становится пропастью, в которую падает наш организм. И попадает в совершенно иное "измерение", где все системы защитных механизмов выходят из строя. Иммунитет оказывается в цепкой ловушке - своеобразном Бермудском треугольнике, из которого выбраться не так-то легко. Появляются тревожные симптомы: внешне мир кажется серым, безрадостным, промозглое одиночество поселяется в сердце, становится невыносимо больно за бесцельно прожитые годы, а что происходит внутри? У антител прекрасная память, вот почему на некоторые заболевания вырабатывается иммунитет, стоит перенести их хоть однажды. Но ... депрессия, и сил бороться нет.

СЛОЖНОЕ "ПРЕДПРИЯТИЕ"

Не забывайте, что иммунная система - это чрезвычайно сложно организованная сеть воинственных клеток, которые выискивают и уничтожают вирусы и бактерии, предраковые и раковые клетки и другие враждебные анти-тела, которые могут повредить организму. Но иммунная система должна знать, когда ей и не нужно бороться. Например, она должна узнавать собственные ткани, чтобы не воевать против своих же.

А Онегин и не подозревал...

ЦВЕТОК СТРАСТИ

Попробуем собрать "композицию" - спасателя иммунитета от депрессии - болота. А поможет нам в этом врач-терапевт Елена Геннадьевна Иванова. Итак, пальма первенства по закону принадлежит пассифлоре. Что это за растение? Пассифлора имеет и другое название - "цветок страсти" и может оказать замечательное воздействие на сексуальную жизнь к тому же. Это "чудо" способно снять негативный, депрессивный фон и стимулировать центры мозга, отвечающие за сексуальные реакции. И что самое замечательное в нем - это отсутствие сонливости, заторможенности, вы можете спокойно работать и водить машину - не волнуйтесь, "зеленый" не пропустите! Ну, это были "вершки", а теперь пришла пора вспомнить и о "корешках". Например, о корне астрагала - великолепном тонизирующем средстве. Чем же он так отличился? Вот его "послужной" список: улучшение пищеварения и заживление ран - это еще цветочки? Простудные заболевания и восстановление кроветворной функции костного мозга - уже "ничего". А теперь о самом главном: астрагал - это замечательное противоопухолевое средство, он помогает бороться организму с распространением и предупреждением злокачественных клеток на здоровую ткань. И восстанавливает иммунитет у онкологических больных, получающих лучевую и химиотерапию.

Какая мама не хочет кормить собственным молоком своего новорожденного малыша? Обратитесь за помощью к корню этого волшебного растения - астрагал повышает выделение молока у кормящих женщин.

"ПЕРЧИНКА - ВИТАМИНКА"

"Помешаем, помешаем огромной поварской ложкой", но... подождите! Кажется, мы забыли о еще одном важном компоненте - траве эхинацее. А вы думали, что антибиотики бывают только синтетические? Совсем напрасно. Эхинацея стимулирует выработку интерферона, поэтому имеет сильное противовирусное свойство. Но при этом не снижает защитные функции организма, а наоборот, усиливает иммунитет. Это - прекрасное средство очищения крови, регулирующее образование лейкоцитов. Так что берегитесь все отравления, гнойные процессы, облучение и химиотерапия, увеличенные лимфатические узлы, укусы змей и ядовитых насекомых.

"Подперчим" витаминами - С и Е. С блокирует образование в организме токсических соединений, делает наши капилляры эластичными, а нас - "устойчивыми" ко всем вирусным инфекциям, спешащих занять прочное место и побороться с нашим здоровьем. Е - для тканевого дыхания и биосинтеза белков. И еще, еще - "двойники витаминов". Например, витамин F. Это обыкновенная кислота по своим биологическим свойствам относится к жизненно важным необходимым веществам и рассматривается в качестве витамина. Она содержится в лецитине, антагонисте холестерина, играющем важную роль в предохранении организма от атеросклероза. Он "подбадривает" образование эритроцитов и гемоглобина, улучшает работу нервной системы, стимулирует желчеотделение, повышает сопротивляемость организма к воздействию токсичных веществ и ускоряет процессы роста и развития. Вряд ли "незаменимых не бывает ..."

ПРАВИЛЬНЫЕ ПЧЕЛЫ

Как вы думаете, для чего нужны пчелы? Ну, конечно, мед. К тому же, это маленькие "заводики", производящие весьма ценный и полезный продукт - прополис. Имеет два "паспорта" - происхождения: это и смолянистый остаток переваривания пыльцы, и результат сбора пчелами с почек деревьев: тополя, ольхи и других. Его анестезирующие свойства ни в чем не уступают новокаину, а добавляемый к пище, он дает прекрасные результаты при поражениях мочевого аппарата и оказывает положительное воздействие на баланс гормонов. Подобный "золотой аттестат" присваивается и пчелиной пыльце - недаром ее так часто используют спортсмены как источник жизненных сил и энергии. Она способна вернуть жизненные силы, улучшить память и аппетит, нормализовать артериальное давление. Не говоря уже об общем состоянии организма.

Есть " в нас" и коллаген - соединительная ткань, на которую крепятся рабочие клетки. От ее качества зависит наше здоровье и долголетие. Ищите его в маточном молочке - желеобразной массе молочного цвета. Множество минералов, сахароза, протеин, витамины и кислоты - залог иммуномодулирующей функции.

Кажется, достаточно. Осталось все компоненты собрать в "огромную посудину, перемешать и зелье готово". Весело от забавного пара, исходящего от волшебного "напитка"? А как же депрессия?

Наталья Кочеткова

ОВЕН

Эта неделя благоприятствует физическому совершенствованию, укреплению здоровья. Тем, кто не привык к регулярным упражнениям, занятиям спортом следует проконсультироваться с медиками по поводу допустимых нагрузок. Удачно посещение салона красоты, медицинское обследование. На рабочем месте повышена вероятность несчастных случаев. Будьте осторожны при работе с механизмами, при работе на высоте.

ТЕЛЕЦ

Возрастает вероятность непонимания между партнерами по браку. Откровенность - лучшее средство для улаживания недоразумений. Посетите со своими любимыми концерты, выставки, театры и т.д. Это значительно сблизит Вас и восполнит недостающее звено в цепочке отношений. Обратите внимание на занятия детей. В этот период за ними необходим тщательный присмотр.

БЛИЗНЕЦЫ

В романтических отношениях возможны разочарования. Ваша натура потребует разнообразия, но следует дорожить постоянством отношений. Тем, у кого возникли проблемы с недвижимостью, эти дни очень хорошо подойдут для их решения. Не желательны большие нагрузки. Они могут спровоцировать обострение хронических заболеваний. Особенно уязвимы почки. Не рекомендуется острая, соленая пища.

РАК

Постарайтесь избежать шумных и возбужденных компаний, острых споров, психически неуравновешенных людей. Во всяком деле потребуется рассудительность. Не спешите, тогда успех будет Вам сопутствовать. В начале ноября можно внести некоторые коррективы в свои дела и планы. Желательно отказаться от крупных сделок и капиталовложений. Больным сахарным диабетом необходим выполнять предписания врача.

Наступающая неделя обещает быть очень насыщенной и удачной. Звезды будут располагать к творчеству, особенно прикладному. Эксперименты над собственной внешностью окажутся успешными (кроме вторника). Удачный момент для начала оздоровительных циклов (особенно понедельник и суббота). Поездки и встречи пройдут "на ура". Это прекрасное время для переговоров, покупок, домашних дел, развлечений и многого другого.

ЛЕВ

В этот период Львы могут надеяться на поправку своего бюджета, если проявят расторопность и активность. Усиливается склонность приписывать своим детям или близким людям не свойственные им качества, превозносить то, чего нет или не развито в достаточной степени. Удачны домашние дела. В эти дни Вы, наконец, сможете заняться давно намеченными перестановками, ремонтом, сменой обстановки.

ДЕВА

Вам потребуется помощь в делах родственникам из-за их несостоятельности или отсутствия возможности решить проблемы бизнеса или здоровья. Кроме того многочисленные служебные обязанности и бесконечные домашние хлопоты не оставят времени для отдыха. Однако Вы будете довольны работой и дадите себе расслабиться в выходные дни.

ВЕСЫ

Увеличена вероятность быть вовлеченными в тайные интриги или пострадать от тайных врагов. Наиболее успешна деятельность, связанная с социальной защитой, обеспечением, благотворительностью, религиозными организациями. Возможны дополнительные расходы на детей, их образование, игры. Не обещайте скорого исполнения каких-либо дел.

СКОРПИОН

Увеличена склонность ко всему тайному. Возможны секреты от домашних, тайные любовные связи. Излишняя романтика может запутать Вас и завести в сети обмана и разочарований. Всякий роман окажется обычным соблазном. Конец октября удачен для поисков новой работы, дополнительного заработка. Желание что-то изменить в жизни вполне осуществимо. Питайтесь как следует, но употребляйте поменьше жидкости. В выходные дни не напрягайте зрение, меньше смотрите телевизор.

СТРЕЛЕЦ

Благоприятный период для разрешения спорных вопросов между деловыми партнерами. Не торопитесь с окончательными решениями, т.к. вскоре Вы получите недостающую информацию, которая может обеспечить наиболее верные выводы. Мудрые советы близкого окружения предупредят Вас о возможных неприятностях и защитят от недоброжелателей. В течение недели старайтесь не перенапрягаться физически.

КОЗЕРОГ

Возможны денежные затруднения, однако Вы получите поддержку от своих друзей и покровителей. Обращение к духовному началу, к религии или философии принесет много новых открытий и поможет взглянуть на жизнь другими глазами. Многих поманят дальние страны и дороги. Если у Вас есть такая возможность, то не отказывайтесь от путешествий, поездок. Они оставят неизгладимое впечатление.

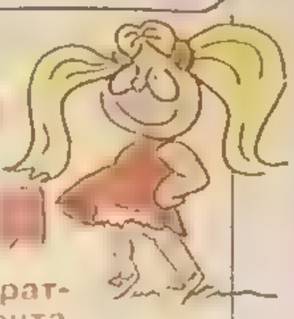
ВОДОЛЕЙ

В семье возможны недоразумения, вызванные денежными проблемами. Сложатся разные мнения по поводу их траты. Напомните детям о мерах безопасности на дорогах. Удачны действия, предпринятые в соответствии со сложившейся обстановкой. Быстро меняющиеся обстоятельства не позволят заняться тем, что ранее запланировано. Чрезмерная активность может вовлечь Вас в круг сложно решаемых предприятий.

РЫБЫ

Необходимость участия во многих делах может вывести Вас из равновесия, напрячь нервную систему. Есть смысл перепроверить деловые бумаги, прочие документы. Возможно, что там Вы найдете что-то важное для себя. В отношениях с близкими могут проявиться старые обиды, и тогда нелегко найти правильное решение. В выходные дни возрастает опасность пищевых отравлений. Не переохлаждайте свой организм.

Семейный лекарь №95



Хирург очень аккуратно оперирует пациента, задержав дыхание, сосредоточенно делает небольшой надрез. Затем просит вытереть медсестру со своего лба пот. Затем снова принимается аккуратно надрезать и вдруг взрывается от напряжения и полосует без перебору лежащего на столе с криками "ОПЯТЬ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ !!!"

- У вас есть йодистый калий?
- Нет. Есть цианистый калий.
- А какая разница?
- На две копейки дороже.

Сидит психиатр у себя в кабинете. К нему вползает мужик и ползком пробирается к столу. Психиатр (устало так):

- Ну и кто же мы? Черепашка? Улиточка? Червячок?

Мужик:

- Нет, доктор, я просто высоты боюсь...

На приеме у врача. Врач щупает пульс.

- Ну как? - спрашивает больной.

оворит больной.

- говорит врач.
ыпишу рецепт

Реклама

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

ШАТУРА

Подлежит обязательной сертификации

Адрес: г.Саранск, пр.50 лет Октября, 48 Тел.: 33-22-43, 33-17-9, факс 33-31-76.

"Семейный лекарь" - издание ООО Издательский центр "Согласие".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: soglasie@moris.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».

Главный редактор В.А.Балаев
Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.
Отпечатано в Ковылкинской типографии: 431350, ул. Пролетарская, 26. Тел.: (83453) 22-15-80, 22-11-76, 22-26-68

Заказ 3694
Тираж 18000, дата выпуска номера 6.11.2002 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие".

КОРОЛЕВА ПЕСЧАНЫХ КАРЬЕРОВ - С. 29

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

1800

ЕСЛИ ГОЛОС ЕЗЛ

с.3 *Если все-таки вы "потеряли" голос, то вам необходимо придерживаться нескольких важных правил. Также вам не помешают советы как традиционной медицины, так и народной.*

КАК ВЕРНУТЬ НАСТРОЕНИЕ

с.4 *Для начала решите - готовы ли вы бороться за свое настроение или предпочтете страдать, скучать и ждать, чтобы кто-то "сделал вам красиво"? Если вы выбираете первый вариант - не стоит и дальше сидеть и жалеть себя.*

ВКУС ЗДОРОВЬЯ

с.20 *Заботясь о человеке, мудрая природа создала эффективное средство для повышения резервов здоровья - минеральную воду. Как же действует минеральная вода на организм человека?*

РТУТНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

с.22 *О том, как правильно собрать вытекшую из разбитого термометра ртуть и как избежать ее вредного воздействия, вряд ли кто знает. А такие правила безопасности должны знать все.*

СОКИ - ЛЕКАРСТВА

с.25 *Выбрать сок - это выбрать лекарство, так сказать "натуральное, без консервантов и красителей".*

МИНЗДРАВ ПРИРАВНЯЛ ПИВО К КОНОПЛЕ

В среду были обнародованы результаты уникального исследования по изучению влияния на организм человека пива, водки и слабоалкогольных коктейлей. Теперь пиво однозначно признано алкогольным напитком наравне с водкой.

В исследованиях согласились участвовать 12 человек - мужчины от 20 до 40 лет. С каждым из них проводились четыре эксперимента, за один час они должны были выпить некоторое количество водки, пива, джин-тоника и воды (контрольный эксперимент). Доза спиртного рассчитывалась так, чтобы каждый испытуемый получал 1,4 г спирта на килограмм веса. То есть человек весом 70 кг за час выпивал либо 250 мл водки "Столичная", либо 1,5 литра джин-тоника производства Очаковского завода, либо 2,5 литра пива "Балтика № 3".

Как в процессе приема напитков внутрь, так и в течение следующих суток пациент проходил полный комплекс обследований, какие только могли позволить себе специалисты. Испытуемого изучали до тех пор, пока у него не проходило похмелье. Затем через 4-5 дней проводили следующий этап эксперимента с другим напитком.

Оказалось, что симптомы и степень опьянения от употребления эквивалентных количеств пива, джин-тоника и водки одинаковы. Также от пива и водки у пациентов наблюдалось одинаково сильное похмелье.

Исследование также показало, что наличие в пиве фитоэстрогенов связано со способностью этого напитка вызывать явления феминизации у мужчин и мускулинизации у женщин. Предполагается также, что соединения пептидной природы (горькие вещества, поступающие в напиток из хмеля) оказывают дополнительное психотропное действие, подобно канабиоидам.

В действующем законодательстве пиво выведено за рамки алкогольных напитков, к нему не применяются нормативные акты, регулирующие оборот и рекламу алкогольной продукции, даже в государственном стандарте пиво теперь называют "пенистым напитком". Такие послабления дали возможность производителям этого напитка развернуть широкомасштабную пропаганду и экспансию "пивного образа жизни" в России.

ГРИПП-УБИЙЦА НА ПОДХОДЕ

Миру может угрожать очередной грипп-убийца. Как полагают вирусологи, которые собрались на конференции на Мальте, правительствам европейских стран необходимо иметь четкий план действий на случай новой масштабной эпидемии. Эксперты считают, что, учитывая примерно тридцатилетнюю цикличность пандемий гриппа, очередная уже должна начаться.

Они приводят пример "испанки", которая в 1918 году только в Европе унесла десятки миллионов жизней. Вирус мутировал в такую форму, с которой уже не мог справляться организм человека, а смертность от него больше напоминала ту, которая регистрируется сегодня при лихорадке Эбола. В любой момент среди генов вируса опять могут оказаться смертельные, однако к новой пандемии люди не готовы.

Конференция задумывалась, чтобы дать ученым возможность обсудить стратегию предупреждения эпидемий и борьбы с распространением болезни. В настоящее время отдельные исследователи изучают генетическую структуру [illegible] "испанки" и гонконгской вспышки 1997 года, кроме них, как отмечается, было еще два крупных пандемии: в 1957 и 1968, которые унесли до [illegible] миллионов жизней.

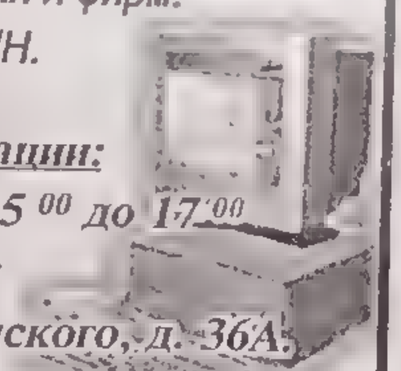
Ученые настаивают на необходимости выработки четкого плана [illegible] с будущими вспышками "супергриппа". Альберт Остерхаус, Albert Osterhaus, профессор вирусологии из Университета Эразма в Роттердаме, отметил: "Какие бы знания, технологии и навыки мы не получили, окончательное решение будет принято политиками".

[illegible]

4 ноября российское правительство уточнило список [illegible] имеют право на досрочную пенсию [illegible]. Появился шанс на досрочную пенсию и у медиков, сообщает "МК" со ссылкой на источник в аппарате Белого дома.

Медикам при расчете пенсий за период до сентября 2000 года, станут засчитывать теперь стаж работы независимо от нагрузки, а после этой даты - при условии выполнения нормы рабочего времени.

Право на досрочную пенсию получили также работники центров социальной адаптации для лиц без определенного [illegible] педагоги. Для о[illegible] - спасателей, людей, работа[illegible] и деятелей культуры [illegible]



Реклама

НПП "АутоСофт"

➢ Поставка и обслуживание компьютерного оборудования и оргтехники.
➢ Разработка ПО под заказ.
➢ Внедрение ПО собственной разработки и фирм: 1С, ИНФИН.

Консультации:
понед. с 15 00 до 17 00
по адресу:
ул. Сущинского, д. 36А.
Тел. (834-2) 57-05-50, факс 55-83-98.

ИЦ «СОГЛАСИЕ» ТРЕБУЕТСЯ КОРРЕКТОР. ТЕЛ. 24-81-90

Реклама

ООО "ЦЕНТР ТЕПЛОЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ"

[illegible]

ВНИМАНИЕ! РАБОТАЕТ МАГАЗИН!
в широком ассортименте
ГАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ,
счетчики газа и воды,
газогорелочные устройства,
АОГВ и др.

По низким ценам

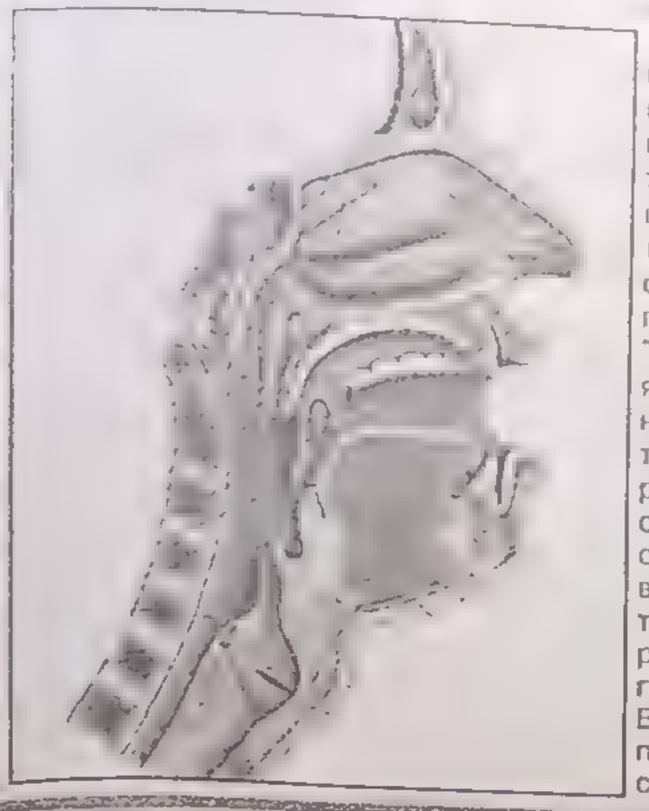
АДРЕС: г.Саранск, ул. Рабочая, 109
Тел./факс (834-2) 24-56-05

ЕСЛИ "СЕЛ" ГОЛОС

СОВЕТУЕТ ВРАЧ - ОТОЛАРИНГОЛОГ МОСКОВСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ № 108 ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА КОГАЙ

Прежде всего, запомните главное правило: нервничать как можно меньше. Разговор на повышенных тонах, если это повторяется изо дня в день, способствует возникновению сухости во рту и гортани, и, в конце концов, может привести к атрофии слизистой оболочки, а это уже довольно серьезное заболевание. Те, кто в силу своей работы вынуждены много говорить, должны научиться контролировать свой голос. Нужно соблюдать определенный голосовой режим. Вот несколько важных правил:

Научитесь разговаривать на полтона-тон ниже, чем обычно и не выступать из этих рамок.
Не срывайтесь на крик даже в критических ситуациях. Человека, который говорит негромко, слушают более внимательно. И наоборот. Если говорить тихо постоянно, изо дня в день и из часа в час, вам пока все-таки трудно, постарайтесь делать это хотя бы периодически, хотя бы изредка.
Устраивайте для своего голоса отдых, щадящий день, потом несколько дней, неделю. Вы сами не заметите, как постепенно такой режим станет для вас нормальным.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГОЛОС ВСЕ-ТАКИ "СЕЛ"?

Лучше обратиться к врачу, он назначит соответствующие медикаменты каждому индивидуально, [illegible] кое-что можно сделать и в домашних условиях.

Многие [illegible] и сорвав голос, пьют горячий чай или воду. Это самая распространенная ошибка, горячее питье в таких случаях противопоказано. Если вы сорвали голос, лучше воспользоваться прохладными напитками, которые содержат соловые растворы и йод. Избегать прохладного питья следует лишь в запущенных случаях - при осложнениях, когда требуется срочное врачебное вмешательство вплоть до гортанных вливаний с гормональными препаратами.

Лучше все-таки этого не допускать. Существуют лекарственные препараты для укрепления голосовых связок. Это прежде всего витамины. Их выбор сейчас очень широк, назову наиболее эффективные и доступные. Хорошо действуют на голосовые связки "Компливит", "Супрадин", "Геримакс", "Центрум". Недавно в продаже появилась новинка - витамины с аминокислотами: "Амиатон" и "Авиатон". Они тоже способствуют укреплению голосовых связок. Не следует пренебрегать и традиционными, хорошо известными всем витаминами. Так, людям, чья работа связана с постоянной "говорильней", не помешают два раза в год курсы инъекций витаминов В1 В6, В12, АТФ и алоэ. Вы будете испытывать меньше проблем с голосовыми связками, если в вашем рационе всегда будут присутствовать мед и прополис.

Издавна известно: если "Осип осип" - он пьет молоко с медом. Очень эффективны ингаляции на минеральной воде. Рецепт довольно прост: нагрейте минеральную воду и добавьте в нее несколько капель какого-нибудь масла - облепихи, шиповника или оливкового. Накройтесь полотенцем и 10-15 мин. глубоко вдыхайте эти пары. После такой процедуры вы сразу же почувствуете облегчение.

Могут помочь и ингаляции на лекарственных травах и отвары, настои из них. Но здесь нужно соблюдать осторожность: учитывать аллергическое действие некоторых трав. Для увлажнения слизистой оболочки гортани и укрепления голосовых связок полезны липа, кора дуба, шалфей, череда, крапива. Их можно принимать без опасений. Но есть и более сложные травяные сборы, которые некоторым людям могут принести не пользу, а вред: привести к бронхиальным осложнениям. И, наконец, главный совет всем, кому в силу профессии приходится много говорить: даже если вы чувствуете себя хорошо, не поленитесь все же один раз в год побывать на приеме у врача-отоларинголога. К этому обязывает ваша работа.

Владимир Акулов

МАГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ АВТОМОБИЛИСТАМ

ГАРАЖ

Гараж, могу поспорить - самое запущенное помещение в доме. Когда о нем когда-либо думают, если думают вообще, то как о комнате чисто практического назначения - о месте, где на ваш автомобиль не попадает дождь, где хранятся инструменты или где находится погреб или морозильник.

Как гараж, так и автомобили, которые мы в него ставим, могут показаться обычными, но - представьте себе! - в нем тоже есть своя магия.

Экипажи защищают сходным образом. Флюоресцирующие [illegible] краски [illegible] символы, такие как глаз и полумесяц, оберегали экипажи от врагов. До последнего столетия в каждом экипаже в [illegible] вешали один или несколько талисманов [illegible] это обычно перья или рога. Фургоны цыган, которые [illegible] до сих пор существуют, хотя количество их быстро уменьшается) - вот первый пример [illegible] спортного средства вчерашнего дня, защищаемого с помощью магии, сохраняющей свое оккультное значение и силу.

Многое из этого ушло в прошлое еще до появления автомобилей. С автомобилями и с новым эффективным способом передвижения, который повлек за собой "сжимание земного шара", мы получили возможность посмотреть мир.

Но неужели эти обычаи умерли совсем? Или, скорее, неужели необходимость подобных талисманов исчезла?

Нет. Нам доставляет удовольствие считать себя рациональными, трезвомыслящими людьми, ведь цивилизация оставила свой отпечаток на примитивных эмоциях и чувствах. Поставьте, нас в ситуацию, где есть возможность угрозы [illegible], например, заставьте вести автомобиль - и мы теряем свою умудренность.

Посмотрите на любую парковочную площадку. Во многих автомобилях вы увидите религиозные символы или статуэтки, подвешенные к зеркалу заднего вида [illegible]

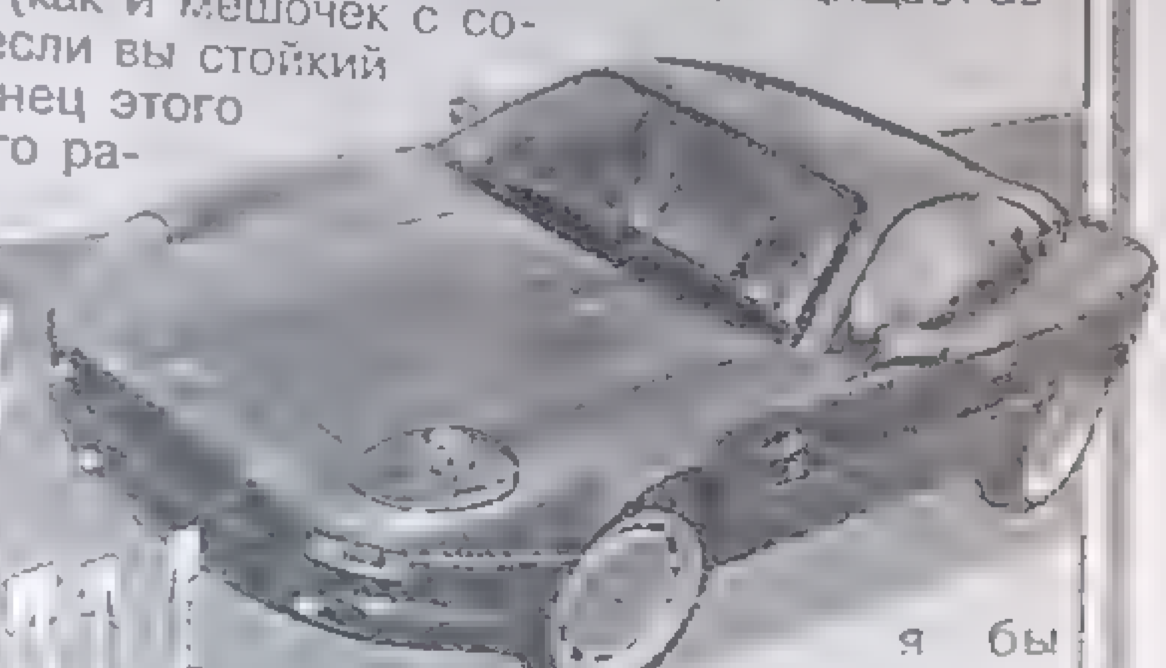
После свадьбы часто к заднему [illegible] молодоженов привязывают [illegible]

[illegible]

Как только это будет сделано, [illegible] автомобиля [illegible] Положите [illegible] двери и шины ладаном или маслом розовой герани (или каким-нибудь другим защищающим благовонием), и сядьте в машину. Оставьте свечи гореть несколько минут, пока вы расслабляетесь в автомобиле, чувствуя как защитная энергия наполняет салон. Вот все и готово!

РАСТЕНИЯ - ЭТО КАК РАЗ ТО ЧТО НАДО!

Головка чеснока, положенная в салоне, защищает автомобиль (как и мешочек с солью), но если вы стойкий приверженец этого ароматного растения,



я бы не стал советовать вам использовать чеснок в салоне автомобиля. Вместо него можно предложить любой предмет красного цвета, который также [illegible]онно эффективен.

[illegible] еще одна альтернатива. Имеются пахучие [illegible] но предназначенные для автомобилей. [illegible] они действительно помогут вашему [illegible] миновать трудные места. Смешайте:

[illegible] защиты во время путешествия.

[illegible] - от воровства.

[illegible]

[illegible] - от дорожных происшествий.

[illegible] я - для защиты во время [illegible]

[illegible] вещества [illegible] розовой герани [illegible]

Смешайте [illegible] в красный [illegible] его в [illegible] бы оказались внутри, и положите его в [illegible] через каждые несколько [illegible] чтобы получить от него силу. Замените саше [illegible] запах исчезнет.

Два вида трав вешают на зеркало заднего вида по специальным причинам: Полынь защищает автомобиль на опасных дорогах, а подорожник охраняет от любой отрицательной энергии на улицах.

БУТЫЛКА С ГАРАЖНЫМИ АМУЛЕТАМИ

[illegible]

[illegible] окуривать ваш автомобиль благовониями через регулярные промежутки времени. Курение благовоний в автомобиле может оказаться вам немного странным, но это очень логично. Это улучшает запах в вашем автомобиле и очищает его от отрицательной энергии. Из соображений безопасности с[illegible]гайте фимиам в автомобильной пепельнице. Считайте пепельницу курильницей. Выбирайте подходящий запах (ладан, сандаловое дерево и мирра - всегда неплохой выбор) и сожгите при опущенных окнах, когда спокойно припарковались на улице или в гараже или же пока едете по шоссе.

ОВЕН

Для Овнов этот период отмечен печатью стабильности. Интересные новости могут заставить Вас окунуться в пучину новой бурной деятельности. Есть риск запутаться в любовных и романтических связях Основное внимание и заботу направьте на семью и детей, однако учтите, что излишняя эгоцентричность и авторитаризм могут довести до скандальной ситуации. В выходные дни хорошо отдохните. Займитесь любимым делом.

ТЕЛЕЦ

Удачны совместные предприятия, работа в коллективе. На первый план выступят спорные вопросы, которые придется решать в юридическом порядке. Прислушайтесь к тем предложениям, которые могут поступить к Вам в эти дни. Повышена утомляемость; поэтому не перегружайтесь на работе и в быту. Не рекомендуется менять место работы или сферу деятельности. В конце недели возможна встреча со старой любовью.

БЛИЗНЕЦЫ

Не стройте планов по поводу новой работы или ее поисков. Вскоре может оказаться, что неудовлетворенность имеющейся работой - всего лишь временна. Кто-то из Вашего близкого окружения может доставить Вам неприятности, и лучшим выходом из неловкого положения будет не замечать такие выпады. Новые встречи и новая любовь будут яркими, но вскоре угаснут, потому как Вы поймете истинную причину расположения к Вам.

РАК

Полученный ранее жизненный и профессиональный опыт явится трамплином для достижения общественного положения и рабочей карьеры. Благоприятное время для того, чтобы сделать то, на что прежде никак не находилось времени. Для Раков важны такие качества, которые позволят терпеливо и усидчиво заниматься самой мелочной работой. Семья потребует значительных материальных затрат.

Нас ожидает очень насыщенная неделя. Она будет отмечена хорошей физической и интеллектуальной формой, расцветом интуиции. Самое время разрешить назревшие проблемы. Ожидается хорошая контактность, общительность и взаимопонимание. Период расцвета художественных дарований. Появится тяга к искусству, к творчеству. Тем не менее, каждый день будет иметь свои особенности. Возможно, что пришло время избавиться от ставших ненужными отношений. Заодно подумайте, не стоить ли расстаться с вредными привычками. Хорошее время для обучения, повышения профессионального уровня, защиты интеллектуальных трудов.

ЛЕВ

[illegible] покровителей среди авторитетных в своей профессии людей или [illegible]ства. Возможно, что случайное знакомство будет началом целой серии самых таинственных событий. Возможны посягательства на Ваше имущество или интеллектуальную собственность. Вам придется приложить много [illegible], чтобы не допустить [illegible]. В выходные дни можно назначить неофициальные встречи с нужными людьми.

ДЕВА

Отнеситесь к своим делам и проблемам [illegible] лишней суеты и спешки. Проявите особ[illegible] ние к денежным вопросам [illegible] требующей математических расчетов. Удачна мелко[illegible] торговля. Не спешите принимать окончатель[illegible] решения, если вдруг узнаете о своем партнере компрометирующие факты. Тем, кто находится в отпуске, не следует контактировать с начальством.

ВЕСЫ

Потакание своим [illegible]и, обманы, не[illegible]ия, негативно [illegible]знесе и творческих пл[illegible] обусловят материальные по[illegible]ри. Начатое на этой [illegible] трудно продолжать, так как [illegible]етите явное сопротивление со стороны конкурентов или других недоброжелателей. Удачны те дела, которые требуют точности.

СКОРПИОН

Ваша бодрость, очарование и юмор способствуют романтическому, беззаботному настроению. Повышается интерес к одежде и личным украшениям. Удачны покупки и переезды. Проводимое Вами свободное время может стать причиной сплетен и пересудов. Не обращайте на них внимания. Они не стоят этого. Перепроверяйте все вопросы и документы, связанные с бизнесом. Скорые решения могут не учитывать всех существующих обстоятельств, и Вы можете совершить неверный шаг.

СТРЕЛЕЦ

Благоприятный период для начала дальних и зарубежных поездок, различных перемещений, для реализации давно намеченных планов. Многим Стрельцам стоит задуматься о своем материальном положении, о смене места работы или поисках дополнительного заработка. Не отгоняйте от себя даже самые фантастические на первый взгляд идеи. Придет время и их можно будет с успехом развить во вполне реальные планы.

КОЗЕРОГ

Козероги будут заняты поиском обеспечения своей деятельности. Если у Вас много знакомых, то Вам просто будет добыть все необходимое. Для искателей любовных приключений это самое хорошее время, но имейте ввиду, что и любовь имеет обратную сторону. Повышенная восприимчивость может толкнуть Вас к шарлатанам из области магии и других сверхъестественных областей. Выходные дни лучше посвятить семье, домашней работе.

ВОДОЛЕЙ

Возрастает вероятность интриг против Вас и обманов со стороны завистников, конкурентов. Не доверяйтесь предложениям о новой работе или побочного заработка. Остерегайтесь вкладывать деньги в чужие предприятия. Они вряд ли принесут прибыль и могут вовсе не вернуться. Новые романтические знакомства не принесут особой радости, а впоследствии вызовут лишние проблемы в семье, домашней работе.

РЫБЫ

Ожидается много самых [illegible] событий как хороших, так и не очень. Поделитесь своими проблемами с друзьями. Они дадут Вам добрый совет. Отжившие дела и бесполезные связи лучше отбросить. Обратите свои мысли в будущее. Ваш оптимизм и доброе состояние духа позволят обеспечить удачу в делах, и даже повседневные заботы не испортят Вашего настроения. Показано начало нового цикла лечебной гимнастики.

Семейный лекарь №46

Для начала решите - готовы ли вы бороться за свое настроение или предпочтете страдать, скучать и ждать, чтобы кто-то "сделал вам красиво?" Если вы выбираете первый вариант - не стоит и дальше сидеть и жалеть себя. "Двигайтесь - и ваши эмоции также станут более подвижными," - убеждены психологи.

Разница между оптимистом и пессимистом не в событиях, происходящих в жизни каждого, а в отношении к ним....

КАК ВЕРНУТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Вернитесь в настоящее время. Если вы будете снова и снова переживать в памяти неприятные события, они так и останутся с вами. Но ведь они уже ушли! Научитесь прощать, в том числе самого себя за совершенные ошибки, извлеките уроки и двигайтесь вперед.

Разница между оптимистом и пессимистом не в событиях, происходящих в жизни каждого, а в отношении к ним. Научитесь смотреть на ситуацию, которая расстраивает вас, более объективно. Возможно, со стороны она смотрится совсем неплохо.

Будьте реалистичны. Признавайте возможность неудач, но не преувеличивайте их значение. Тяжелый день - не причина, чтобы видеть всю действительность в черном свете.

Остановитесь, оглянитесь... Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат.

Для бодрого состояния духа важна и пища. Ешьте часто, но понемногу, небольшие порции пищи, богатой углеводами. Они помогут вашему организму выработать больше серотонина и поднимут вам настроение.

Отодвиньте от себя рюмку. Алкоголь способствует депрессии и раскачивает "маятник" ваших эмоций, делая настроение крайне неровным. Кроме того, он препятствует полноценному сну и заставляет печень сжигать ценные вещества, вызывая истощение.

Бодрость духа прекрасно восстанавливает физическая активность. Очень полезно заняться плаванием: вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.

Побалуйте себя. Почему бы не сочесть приятное с полезным? Примите ванну с ароматным эфирным маслом. Если настроение, что называется, на нуле, поможет бергамот, а если вы, напротив, перевозбуждены, лучше остановиться на лаванде. Возможно, вы не любите подобные процедуры? Тогда просто выпейте травяной настой.

Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Поэтому не следует преувеличивать значение сиюминутных неприятностей. Не посыпайте главу пеплом из-за случайно разбитой тарелки.

Вам стало веселее? Мы очень рады!

КОРОЛЕВА ПЕСЧАНЫХ КАРЬЕРОВ

Набившая оскомину реклама "Орбита без сахара" умалчивает о главном секрете "жевательной" белизны. Он - в белой глине, входящей в состав "орбитальных" подушечек и пластинок. Какие еще выгоды для внешности можно извлечь буквально из-под земли? Слозо - массажисту Ирине ЕГОРОБОЙ

ПАНАЦЕЯ ПОД НОГАМИ

Белая глина - это как раз случай про "давно забытое старое". Наши праотцы широко использовали этот "подножный" материал - главным образом, в медицине. Очищающее, тонизирующее и оздоровительное действие, которое оказывали на организм содержащиеся в белой глине минеральные соли и микроэлементы,известны с древних времен. Каолин употребляли как внутрь, так и наружно - в виде примочек, обертываний,компрессов, присыпок, расслабляющих ванн. Им лечили варикозное расширение вен, мастопатию, артриты, полиартриты ревматического характера, остеохондрозы, снимали боли в мышцах, использовали как охлаждающее средство на месте ушиба и даже при головной боли.

Каолин способен абсорбировать продукты жизнедеятельности клеток организма. Он поглощает яды, токсины, газы и даже радиацию из желудочно-кишечного тракта, пока они не успели всосаться в кровяное русло. Поэтому именно белую глину до сих пор применяют при серьезных интоксикациях. Не хуже современных антибиотиков каолин справляется и с болезнетворными бактериями. Но, в отличие от лекарств, сама глина остается химически инертной, а следовательно, абсолютно безвредной для организма. Например, если ложку глины положить в молоко, оно не скиснет в течение дня даже на солнце. И в то время, как искусственные антисептики убивают как болезнетворные бактерии, так и здоровые клетки, глина устраняет только вредоносные микробы и токсины, обновляя клетки и вырабатывая в организме иммунитет.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И ВОЛОСЫ ДЫБОМ

Сегодня каолин словно родился во второй раз. Косметические компании начали использовать его омолаживающие свойства в очищающих масках, шампунях и даже зубных пастах. Белую и голубую глину применяют для борьбы с облысением: она укрепляет слабые и ломкие волосы. Шампуни, в состав которых входит каолин, замечательно справляются с жирной себореей и перхотью.

В зубных пастах он теперь заменяет мел. Раньше, чтобы добиться необходимой консистенции, к мелу добавляли поверхностно активные вещества (почти те же, что и в стиральных порошках), которые сильно разрушали микрофлору полости рта. Каолин же не требует "помощников". Он снимает зубные камни, укрепляет эмаль, отбеливает зубы даже заядлых курильщиков, снижая угрозу появления кариеса. Это основной секрет всех отбеливающих жвачек.

Без каолина не обходятся сегодня ни маски для кожи лица, ни антицеллюлитные препараты. Белая глина собирает шлаки, токсины, отмершие клетки эпидермиса, лишний жир, насыщая кожу минеральными веществами. Сосуды верхних слоев кожного покрова становятся гибкими, глина способствует образованию коллагена, придающего тканям эластичность.

В профессиональных процедурах белой глиной глубоко очищают кожу перед курсом грязевых, водорослевых или парафиновых обертываний. Она эффективно заменяет гликолевую кислоту, часто вызывающую аллергические реакции.

Очень эффективны маски из белой глины, которые очищают кожу лица, улучшая приток кислорода. Правда, такие маски не рекомендуются при угревой сыпи или кровеносных сосудиках на щеках и на носу, зато в случае с жирной или проблемной кожей они весьма полезны.

ПОДЗЕМНАЯ ПАЛИТРА

Но природа подарила нам не только белую глину. Последнее время на прилавках магазинов стало появляться все больше цветных косметических глин.

У каждой из них свои свойства. Зеленая глина - идеальное средство для глубокой очистки жирной кожи лица и головы. Она чаще всего используется при лечении жирной себореи. Вызывая приток крови к поверхности кожи, зеленая глина питает и тонизирует ее, придавая тканям гладкость и упругость.

Голубая глина содержит в себе массу минеральных солей и микроэлементов. Это прекрасное противовоспалительное средство. Она улучшает кровообращение и усиливает обменные процессы в клетках кожи, а в народной медицине считается одним из лучших средств против облысения.

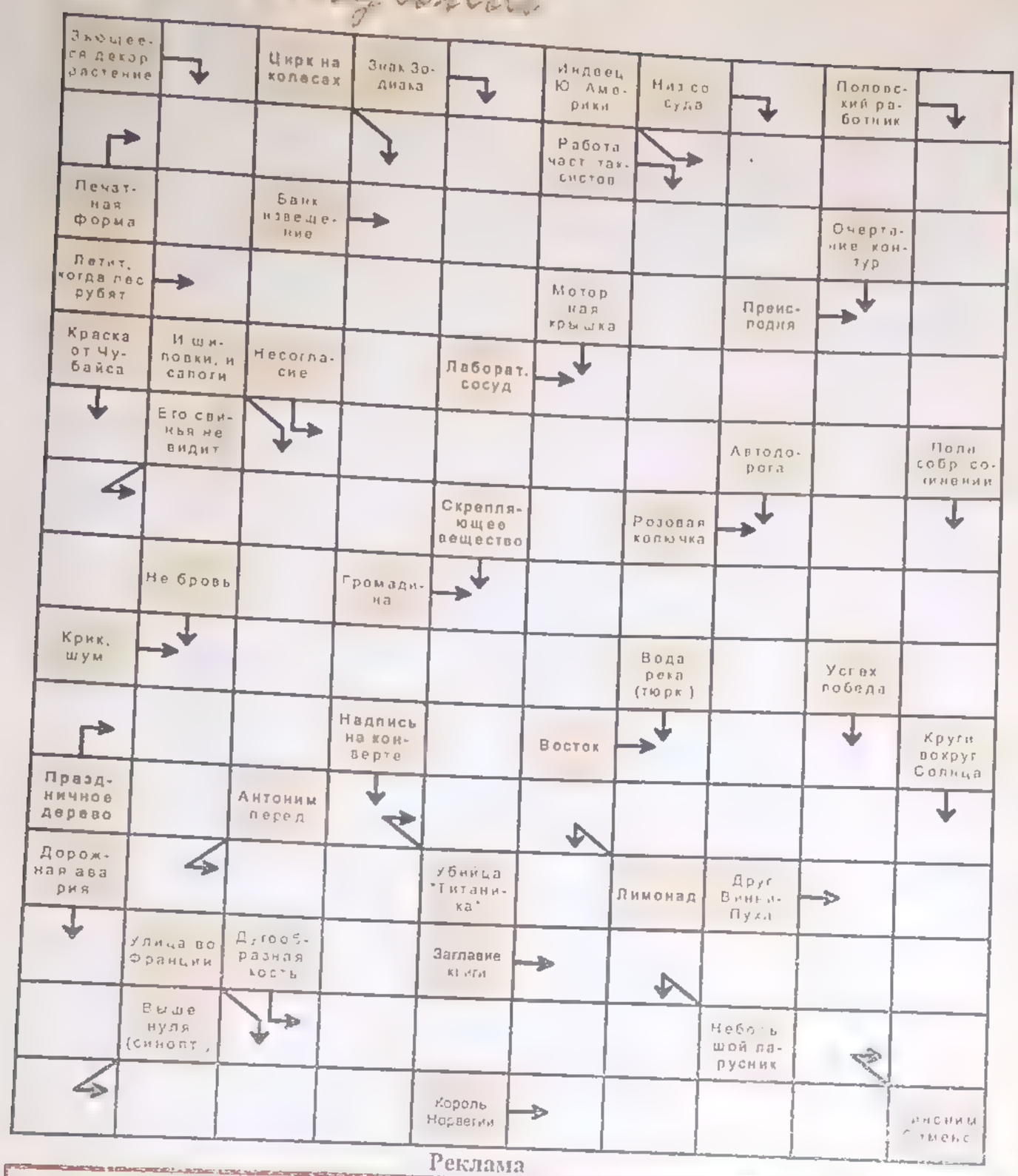
Красная, желтая и серая глины встречаются в основном в составе уже готовых масок. Красная снимает аллергию и больше других подходит для чувствительной, склонной к раздражению кожи. Желтая глина хорошо выводит токсины и насыщает кожу кислородом. Богата железом и калием. Очень полезна для увядающей кожи.

Серая глина обладает, главным образом, увлажняющими и тонизирующими свойствами и рекомендуется для обезвоженной сухой кожи.

И вся эта разноцветная красота в буквальном смысле лежит под ногами. Надо просто наклониться и взять.

Реклама

Семейный лекарь №46

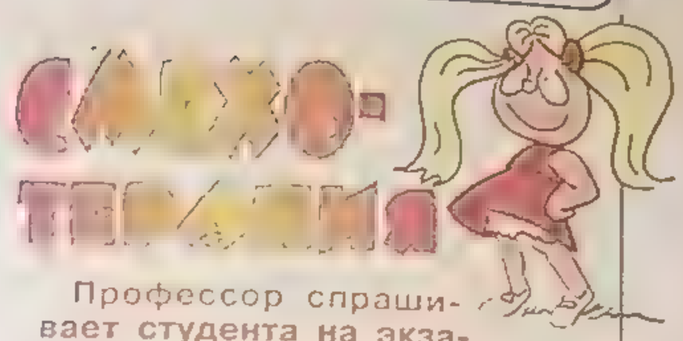


Реклама

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

ШАТУРА

Адрес: г.Саранск, пр.50 лет Октября, 48 Тел.: 33-22-43, 33-17-85, факс 33-31-76.



Профессор спрашивает студента на экзамене:

- Какие вы знаете виды родов?

- Преждевременные, запоздалые, неправильные.

- Подробнее, пожалуйста.

- Преждевременные - за год до свадьбы, запоздалые - через три года после смерти мужа, неправильные - когда вместо жены рожает соседка.

***

Муж встречает жену из роддома. Медсестра спрашивает мужа:

- Как назовете ребенка?

Жена, перебивая:

- А мы еще не придумали ни имени, ни отчества.

***

Попал мужик в больницу. Нянечка приносит обед - кусочек хлеба, четверть помидора, поляйца, ложку каши. Мужик злобно смотрит на этот обед, потом зовет няньку. Та:

- Чего надо?

- Марка почтовая есть у вас?

- А марка зачем?

- После обеда привык почитать что-нибудь.

***

Герда спрашивает:

- Кай, а это правда, что ты видел Снежную Королеву?

Кай отвечает, протягивая Герде косяк:

- Покуришь, Герда, и не такое увидишь!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА

	К			М			Т		А
М	А	З	Д	А		Т	И	Г	Р
	М		В	А	Л	О	К		Е
	Ю	М	О	Р		Л		Х	С
			Р		А	П	О	Р	Т
В		С	Е	К	Т	А		М	
О	Т	Е	Ц		А		М	А	О
Б		Д		А	К	Ц	Е	Н	Т
	Г	Л	И	М	А		Т		К
Д	Н	О		У		А	И	Д	
	Е		Т	Р	А	С	С	А	Т
	Т	Р	И		В			М	О
У			А		А	Н	Г	А	Р
Н		А	Р	З	Н	И		С	И
О	Р	Д	А		С	Т	Е	К	

"Семейный лекарь" - издание ООО Издательский центр "Согласие"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90
E-mail: soglasie@rioris.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».

Главный редактор В.А.Бадаев.
Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.
Отпечатано в Ковылкинской типографии: 431350, ул. Пролетарская, 26. Тел.: (83453) 22-15-80, 22-11-76, 22-26-68.

Заказ 3776
Тираж 18000, дата выпуска номера 20.11.2002 г.
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие"

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Всегда думала, что трясущиеся руки - это проблема уже немолодых бабушек и дедушек, у которых весь организм стар и немощен. И вот с ужасом заметила, что у меня начали трястись руки. Как можно от этого избавиться?

С уважением и благодарностью Р.В.

ЖЕНЬШЕНЬ КИТАЙСКИЙ

Настойку женьшеня принимают по 20 кап. 3 раза в день при треморе (дрожание рук и ног).

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Врачи не всегда могут удалить мозоль, а в быту ее удаляют иногда за 1-2 дня. Сама лично не раз занималась этой процедурой, причем довольно успешно. И не только на себе, но помогала родным и друзьям.

Галина Ивлева

УДАЛИМ МОЗОЛЬ БЕЗ ВРАЧА

Накладывают на мозоль свежую шишку от любого хвойного дерева (сосна, ель, пихта, кедр), заклеивают лейкопластырем, меняют через сутки. Предварительно мозоль следует хорошо попарить в горячей воде.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Не случайно огурец называют в народе молодец. Не просто потому что в рифму, а потому что он омолаживает организм человека. Особенно рекомендую использовать его женщинам, желающим как можно дольше оставаться молодыми и привлекательными.

Наталья Зубарева

ОГУРЕЦ-МОЛОДЕЦ

Огурец посевной для ухода за кожей лица, как омолаживающее средство, рекомендуется пользоваться соком старых огурцов-семенников. При отборе семян остается много огуречной жидкости, которую можно использовать как косметическое средство, перед сном смазывать лицо. Курс лечения 1 месяц. Кожа омолаживается, морщины разглаживаются. Кроме того, также рекомендуется протирать кожу морковным соком, это освежает кожу, удаляет пятна, омолаживает.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы желчь не застаивалась в организме, я пью желчегонный чай. Для этого, правда, летом мне приходится полазать по лесам и полям в поисках нужных трав, зато, как говорится, игра стоит свеч. Но сейчас можно все эти составляющие травы купить просто в аптеке. Вот каков состав желчегонного чая.

Ирина Глинская

ЖЕЛЧЕГОННЫЙ ЧАЙ

Применяется как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчных путей. Состав: цветы бессмертника -3ч., трава тысячелистника - 5ч., корни ревеня - 2ч.,1 ст. л. смеси заваривать в 1стакане кипятка в закрытой посуде, настаивают 40-45 мин., процеживают. Принимать в теплом виде 2раза в день по полстакана через два часа после еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Иной раз бывает так, что температура может повышаться независимо от простуды. Это может просто от усталости за целый день. В любом случае я тут же завариваю себе липовый отвар.

Денис Мишанин

ЕСЛИ ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

Настой или отвар используется для полоскания горла и как потогонное средство при простуде. 1/2ч. ложки сухих цветов заливают стаканом кипятка. Горячий настой пьют на ночь, как потогонное средство и жаропонижающее средство.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В различных медицинских журналах и газетах не раз встречала информацию о том, как полезны витамины. Но никто почему-то не задумывается о том, что витаминами можно и переборщить, что тоже не очень хорошо сказывается на организме. Для того, чтобы привести витаминный баланс в норму, у меня есть свои методы.

П.Т.

ВИТАМИНЫ-ВИТАМИНЧИКИ

Рябина обыкновенная и крапива применяются при авитаминозе и гиповитаминозе. Состав: рябина - 7ч.,крапива - 3ч. Столовую ложку смеси заливают 2 стакана кипятка. Настаивают в прохладном помещении 4 ч. в плотно закрытом сосуде и затем процеживают. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У нас дома всегда есть мед, и употребляем мы его в пищу не только в тех случаях, когда заболеваем, но стараемся каждый день съесть хотя бы одну чайную ложку меда. Наверное, поэтому с детства мы росли здоровыми, сильными детьми, и теперь, будучи уже взрослыми, на здоровье не жалуемся.

Тимофей Зорькин

ЧТОБЫ ПИЩА ПЕРЕВАРИЛАСЬ

Мед способствует улучшению пищеварения и бывает особенно полезным при запорах, вызванных вялостью кишечника. У детей улучшается аппетит, увеличивается гемоглобин. Мед необходим ребенку при болезни корью, коклюшем, скарлатиной, свинкой. Он способствует повышению защитных сил организма. Детям, больным ангиной, можно делать "медовое" полоскание, растворяя мед в теплой воде, быстро излечивает налеты в зеве, уменьшает болезненность лимфатических узлов. Мед от бессонницы: 1 ст. л. меда на 1ст. теплой воды принимать за 1/2 часа до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хорошим "стопкраном" для нежелательных процессов, происходящих в организме, служит тысячелистник. Что бы это ни было, или поранилась я, или вдруг кровотечение открылось, я тут же пью отвар тысячелистника и прикладываю его к больному месту.

Виктория Маслова

ОСТАНОВИТЬ ПРОЦЕСС

Тысячелистник применяется как кровоостанавливающее средство при геморрое, маточных кровотечениях, дизентерии, поносах. 15 г сухих листьев заливают 200 г кипятка. Настаивают, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я работаю в фирме, у которой очень маленькое помещение, и там нас человек пять в одном кабинете, причем у каждого - персональный компьютер. Естественно, после работы я прихожу домой с головной болью. Тогда мне помогает обыкновенный лимон. В последнее время я стала брать его и на работу. И голова у меня действительно посвежела и стала болеть намного реже и меньше.

С.Голованова

СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить кожуру от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет.

ПОКАЖИ МНЕ СВОЙ ЯЗЫК, И Я СКАЖУ, ЧЕМ ТЫ БОЛЕЕШЬ

Вы никогда не задумывались над тем, что если у вас болит зуб, то это происходит вовсе не из-за какого-то "страшного" кариеса, а потому, что у вас, например, гастрит. Дело в том, что заболевания внутренних органов проецируются на зубы. Например, если болят центральные зубы внизу, то стоит обратить внимание на почки и мочевой пузырь, клыки расскажут о печени и легких, а зубы мудрости - о желудке и сердце.

Такой теории придерживается Геннадий Владимирович БАНЧЕНКО, профессор, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник ЦНИИ стоматологии.

Рот - "зеркало" организма. Чтобы ликвидировать болезни рта, нужно сначала очистить организм. Сам по себе зуб не заболит, этому способствует воздействие суммы патогенных факторов.

Конечно, не любая зубная боль говорит о нарушениях внутри организма. Это может быть и обыкновенный кариес. А вот если произошли изменения в эндокринной системе, то тогда нарушается минерализация всего организма, соответственно нарушается и структура эмали, и микробная флора проникает внутрь зуба, вызывая повреждения. Тогда это сигнализирует о нарушении функции какого-либо органа.

Бывает и так, что по прошествии нескольких лет, после того как зуб удалили, место, где он был, заболело. Это фантомная боль. В таких случаях следует задумываться о том, что страдает какой-то орган, который соответствует этой зоне.

Наиболее изучены в настоящее время взаимоотношения полости рта и желудочно-кишечного тракта. Доказано, что раздражение зуба при его шлифовке ведет к расслаблению желудка, а механическое воздействие на пульпу приводит к сокращению желудка. Раздражение теплом слизистой рта понижает, а воздействие холодом повышает степень жизнедеятельности желудка.

При удалении больного зуба не может быть и речи о повреждении того или иного внутреннего органа, наоборот, мы удаляем очаг инфекции.

Существует возможность ротового происхождения многих заболеваний. Так, при **наличии хронической очаговой инфекции нередко наступают изменения в сердечно-сосудистой системе,** повышается артериальное давление, происходят трофические нарушения в коже, усиливается потоотделение, может развиться поражение нервной системы.

Камни на зубах говорят о повышенной минерализации. Если вы обратили внимание, то чаще всего они образовываются на нижних зубах. Это связано с тем, что там находятся выводные протоки слюнных желез, и в этом месте скапливается слюна. Камни вредны тем, что не дают дышать десне и вызывают кровоточивость. **Язвенная болезнь желудка сопровождается обильным отложением зубного камня и уменьшением количества функционирующих малых слюнных желез.**

Воспалительные заболевания зубов могут служить источником стойких головных болей, локализация которых нередко зависит от места расположения воспалительного процесса. **Воспалительные процессы в резцах верхней челюсти сопровождаются болями в лобно-височной области, поражения клыков сопровождаются болями в височной области, больших коренных зубов - в теменно-затылочной области. Заболевания зубов нижней челюсти вызывают головные боли разлитого характера.** После лечения зубов такие головные боли исчезают.

Люди с совершенно здоровыми зубами совсем не обязательно здоровы изнутри. Просто по их зубам трудно диагностировать заболевания. В этих случаях можно обратиться "за помощью" к языку.

На языке, так же как и на зубах, содержится много проекционных зон внутренних органов. Повышение чувствительности и обесцвечивание отдельных участков языка отражает нарушения в тех органах, которые связаны с этими участками.

Оценка налета на языке производится по цвету, толщине, форме, виду (влажный - сухой), а также способности налета отделяться. **Тонкий налет свидетельствует о начинающемся заболевании, толстый - о хроническом.** Белый налет, постепенно утолщаясь и приобретая желтый, а затем серый и темный оттенок, означает прогрессирование заболевания, и, наоборот, просветление и истончение налета говорит об улучшении состояния.

Лучше всего диагностировать заболевание, если язык чистый. Для этого его так же, как зубы, следует чистить. Лучше это делать специальным массажером для языка или хотя бы обычной мягкой зубной щеткой. Это очень полезно, ведь, массируя область языка, мы тем самым как бы воздействуем на внутренние органы, которые проецируются на том или ином месте, и тем самым приводим их функции в норму.

БЕРЕМЕННОСТИ

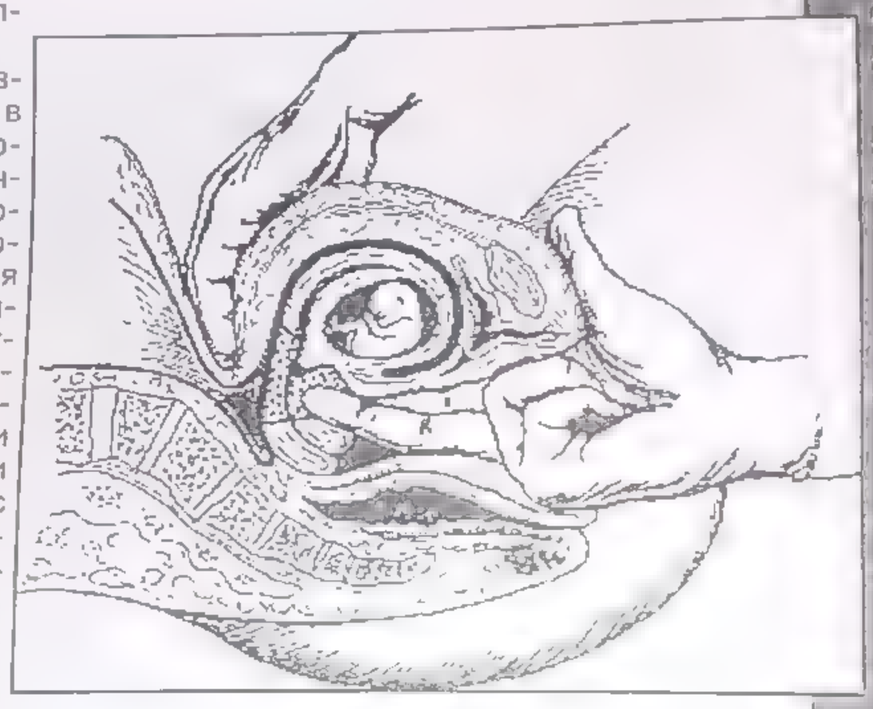
МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Несовершенство пальпаторного метода ранней диагностики беременности уже давно направляло мысль на изыскание других методов, основанных на выявлении тех изменений в организме женщины, которые происходят с наступлением беременности.

Изучение биохимических изменений, совершающихся в организме беременной, позволило предложить различные реакции, с помощью которых пытались диагностировать беременность. Эволюция этих методов была достаточно длительной и продолжается до сих пор. При этом методы совершенствовались параллельно развитию науки и появлению новых знаний, и особенные успехи связаны с развитием биохимии и иммунологии. Все методы основаны на выявлении в крови или в моче женщины гормона беременности - хорионического гонадотропина. Это вещество современными методиками обнаруживается в крови женщины уже через неделю после зачатия.

Наиболее широкое распространение получила экспресс-диагностика беременности при помощи тест-систем, в основу которых положен принцип хроматографии. Чувствительность теста достаточна для практически 100%-точной диагностики беременности на 1-й день задержки ожидаемых месячных, а часто это возможно и на 3-5 дней раньше задержки. С помощью такого теста во многих случаях выявляется и внематочная беременность, однако, отличить ее от маточной беременности на основании одного этого теста нельзя.

Сейчас в продаже имеются различные диагностические тесты, позволяющие самостоятельно выявить наличие беременности в домашних условиях. Чаще всего такой тест представляет собой индикаторную полоску, погружаемую в мочу на 1-2 минуты. По количеству окрашенных полос судят о наличии беременности.



При помощи иммуноферментного анализа можно точно определить количество хорионического гонадотропина в крови. Но для диагностики беременности обычно этим методом не пользуются, так как нет необходимости. Но в ряде случаев такое определение имеет практическое значение. Например, для наблюдения за характером течения беременности, диагностики трофобластической болезни, внематочной беременности

Еще одним, хорошо известным и доступным методом диагностики ранней беременности является ультразвуковое исследование (УЗИ). Оно позволяет выявить беременность примерно на 5-6 день задержки месячных. При осмотре специальным трансвагинальным датчиком (который вводится во влагалище) это удается сделать на 1-3 дня раньше. В эти сроки на УЗИ можно увидеть в матке плодное яйцо диаметром 4-6 мм.

Таким образом, в настоящее время диагностика беремнности не представляет для специалиста особых сложностей и может быть очень ранней.

А. Ш. Махмутходжаев,
Врач акушер-гинеколог,
ассистент кафедры акушерства и гинекологии Сибирского государственного медицинского университета

Акушерки Древней Греции обладали уже значительными знаниями. Так, для определения беременности они основывались на ряде признаков: отсутствие менструации и аппетита, тошнота, появление желтых пятен на лице. Вместе с тем они прибегали и к таким нелепым средствам: перед глазами женщины растирали красный камень, и если пыль попадала в глаза, женщина считалась беременной.

обострение обоняния и слуха, плаксивость, замкнутость.

**** Изменения в обмене веществ: отложение подкожного жира, особенно на животе, пигментация сосков и околососковых кружков, белой линии, а иногда и лица.***

**** Появление полос (рубцов) беременности.***

Все эти признаки часто встречаются у беременных, но не обязательно связаны с беременностью, а потому и называются предположительными.

К числу вероятных признаков могут быть отнесены следующие:

**** Прекращение менструации у здоровой, живущей половой жизнью женщины в детородном возрасте.***

**** Устойчивые явления [illegible] окраски слизистой входа во влагалище, его стенок и [illegible]***

характеризуют беременность, но иногда могут явиться и следствием других причин. Так, например, задержка менструации может быть психогенного характера; причиной увеличения матки - растущая опухоль. Поэтому перечисленные признаки беременности являются ценными не отдельно взятые, а в

Семейный лекарь №96

ОАО «МОРДОВМЕТАЛЛОТОРГ»

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ

ТРУБЫ:
водо-газопроводные Ф от 15 до 50
т/с электросварные Ф 57*3.5 до 159*4,5
бесшовные от 76 до 133.
профильные квадратные от 15*15 до 80*80
водо-газопроводные оцинкованные Ф от 15 до 89
СОРТОВОЙ ПРОКАТ
уголок от 25 до 125
швеллер от 6,5 до 30
круг от 10 до 25
квадрат 10, 20
балка 16, 20, 24 м, 25, 35, 36 м
катанка 6,5; 8
КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОКАТ
круги; шестигранники
ЛИСТОВОЙ ПРОКАТ
Лист тонкий г/к от 2 до 3 мм
Лист тонкий Х/К от 0,5 до 3 мм
Лист толстый г/к 4 до 40 мм
Лист оцинков. 0,55 мм; 0,7м; 1 м.
ПРОВОЛОКА ОК Ф 1,4-5; ВР-1 Ф4-5; ОЦ Ф2, 2,5; сварочная Ф 1, 2:3
колючая
ТРОС Ф от 2 до 24
СЕТКА "РАБИЦА" 20*20*1,4; 35*35*1,8; 50*50*2; оц. 50*50*2; 35*35*2,5; 35*35*2; 45*45*2,8
ЭЛЕКТРОДЫ МР-3 пс; АНО-4 пс, ипс
ОТВОДЫ
ГВОЗДИ от 16 до 200, шиферные, толевые, двухголовые.
♦**БОЛТЫ, ГАЙКИ, ШУРУПЫ,**
♦**ДЮБЕЛИ,**
♦**ПРИПОЙ ПОС 30**
♦**ЛОМЫ, ПЕЧНОЕ ЛИТЬЕ**
♦**ЗАДВИЖКИ ЧУГУННЫЕ Ф50-100**
♦**ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА**
♦**РАДИАТОРЫ ЧУГУННЫЕ**
♦**ЛОПАТЫ, ОЦИНКОВАННАЯ ПОСУДА**

♦**ВАННЫ СТАЛЬНЫЕ, ЧУГУННЫЕ**
♦**ШПАЛЫ ПРОПИТАННЫЕ**
♦**ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА**
♦**ЛАКОКРАСОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ**
♦**ОЛИФА**
♦**ГАЗОПЛАМЕННОЕ ОБОРУД.**
♦**ПОДШИПНИКИ**
♦**ЛАМПЫ ЛОН**
♦**БИТУМ СТРОИТЕЛЬНЫЙ БН 90/10**
♦**САНФАЯНС**
♦**ДОСКА ПОЛОВАЯ**
♦**ОБШИВКА, ПЛИНТУС**
♦**ОБНАЛИЧКА**
♦**ДВЕРЬ ФИЛЕНЧАТАЯ**
♦**ПЛИТКА ОБЛИЦОВОЧНАЯ**
♦**КАРБИД КАЛЬЦИЯ**
♦**СТЕКЛО ОКОННОЕ**
♦**РУБЕРОИД РКП-350, РКК-400**
♦**ШИФЕР 7-и, 8-и-волновый**
♦**ШИФЕР ПЛОСКИЙ**
♦**ШИФЕР ЦВЕТНОЙ**
♦**ФАНЕРА (березовая) 4,8,10, 12 ММ**
♦**ДВП 1, 22*2,745; 1,22*2,44**
♦**ДСП 1750*3500*16**
АБРАЗИВНАЯ ПРОДУКЦИЯ
круги шлифовальные
зеленые, белые
от 125*20*32 до 400*40*76
БРУСКИ
шлифшкурка 8, 10, 16, 20, 25, 32, 40, 50

АДРЕС
г. Саранск, Александровское шоссе, 39 **Контактные телефоны:**
8342/ 29-44-91, 29-42-93, 29-44-35, 24-59-86
Торговый центр "Хозяин" ул. Войнова, 3
Тел.: 72-99-52
ул. Косарева, рынок "Заречный"
"Баягинс", ул.Войнова, 3 «а» (продукты питания) тел.: 72-25-75
"Хозяин", ул.Энгельса, 17
Тел.: 33-74-39
б.Эрьзи, 12, тел.: 56-63-71

ДЛЯ КРУПНООПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ ДЕЙСТВУЕТ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК !

* ГАЗОПЛАМЕННОЕ И СВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
* ПОДШИПНИКИ
* ЛАМПЫ ЛОН
* ЭМАЛИ ПФ, НЦ
* БИТУМ строительный БН-90/10

Реклама

РТУТНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

О том, как правильно собрать вытекшую из разбитого термометра ртуть и как избежать ее вредного воздействия, рассказывает санитарный врач Центра санэпиднадзора г. Москвы Анна Иосифовна Духовная.

Сразу же, как только ртуть оказалась вне пределов термометра, уведите из загрязненного помещения детей: заинтересовавшись блестящими шариками, маленький ребенок может их проглотить. В этом случае без врачебной помощи не обойтись - ртуть может вызвать серьезные повреждения слизистых оболочек пищеварительного тракта.

Место, где рассыпана ртуть, нужно подсветить. Для этого на некотором расстоянии от загрязненного участка надо поставить электрическую настольную лампу так, чтобы свет падал на ртутную лужицу сбоку. Теперь, когда все серебристые капли видны, как на ладони, можно приступать к их сбору.

Убирая ртуть, наденьте резиновые перчатки и постарайтесь, чтобы она не попадала на обнаженные участки кожи. Удобнее всего собирать ртутные горошины, накатывая их на листок бумаги другим листком или мягкой кисточкой, - жесткая кисть или веник в этом деле не помогут, они только размельчат ядовитые шарики. Забившуюся в щели пола ртуть посыпьте песком, вместе с которым она легко выметется кисточкой на бумагу. Можно вооружиться кусочком ваты, смоченной в 0,2% растворе марганцовки. С ваты или с листка бумаги ртуть надо аккуратно стряхивать в наполненную водой или раствором марганцовки стеклянную емкость. Туда же отправьте содержащий ртутные частицы песок и ртуть, оставшуюся в разбитом градуснике.

Собранный ядовитый металл нельзя выбрасывать в мусоропровод, канализацию или куда бы то ни было - без специальной обработки ртуть, где бы она ни оказалась, будет выделять токсичные вещества, ухудшая и без того неблагополучную экологическую обстановку. Вызовите на подмогу специалистов Управления по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям. А до их приезда серебристый яд в герметично закрытой стеклянной посуде выставьте на балкон.

Теперь, чтобы обезвредить все, вплоть до малейшей, незаметной глазу частички, нужно провести дезинфекцию. Место, где была разлита ртуть, следует смочить 0,2% раствором марганцовки или мыльно-содо-

вым раствором (30 г соды и 40 г мыла на литр воды). Неплохо протереть любым из этих растворов близко расположенные от загрязненного участка деревянные и металлические поверхности - мелкие крупинки ртути очень любят на них падать. Через 1,5-2 суток дезинфицирующий раствор можно смыть чистой водой.

После всех этих процедур ликвидатору маленькой ртутной аварии для профилактики отравления нужно пить побольше жидкости, так как ртутные образования выводятся из организма через почки.

Федор КАЛИНКИН

Семейный лекарь №96

ЖИВАЯ МЕРТВАЯ ВОДА

Наименование болезни	Порядок проводимых процедур	Результат
Грипп	В течение суток 8 раз полоскать нос и рот МВ, а на ночь выпить ½ стакана ЖВ	В течение суток грипп исчезает
Кашель	В течение 2 суток пить 4 раза в день по ½ стакана ЖВ после еды	Кашель прекращается
Ожоги	При наличии пузырей – водянок их необходимо проколоть, пораженный участок смочить МВ, а через 5 минут ЖВ. Затем в течение суток 7-8 раз смачивать ЖВ Процедуры проводить 2-3 дня	Ожоги заживают за 2-3 дня
Лишай, экзема	В течение 3-5 суток пораженный участок смачивать МВ и дать просохнуть, после чего 5-6 раз в сутки смачивать ЖВ. (Утром смачивать МВ, через 10-15 минут ЖВ и еще 5-6 раз ЖВ в течение суток)	Вылечивается за 3-5 суток
Понос	Выпить1/2 стакана МВ, если в течение часа понос не прекращается, процедуру повторить	Боль в животе прекращается через 20-30 минут
Порез, укол, разрыв	Промыть рану МВ и перевязать ее	Рана заживает в течение 1-2 суток
Простуда шеи	Сделать на шею компресс, смоченный в теплой МВ, и пить 4 раза в день по 1/2 стакана перед едой	Боль проходит в течение 1-2 суток
Радикулит	В течение суток 3 раза перед едой выпить ¾ стакана ЖВ	Боль проходит в течение [illegible] через 20-40 минут
Расширение вен, кровотечение из разорвавшихся узлов	Промыть вздувшиеся и кровоточащие [illegible] тела МВ, затем смочить кусочек марли ЖВ и приложить к вздувшимся участкам вен. Внутрь принимать по ½ стакана МВ, а через 2-3 часа начать прием по ½ стакана ЖВ с промежутками 4 часа 4 раза в день. Процедуру повторить в течение 2-3 дней	[illegible] рассасываются, раны заживают.
Удаление отмершей кожи со ступней ног	В мыльной воде попарить ноги, обмыть их в теплой воде, затем не вытирая намочить ноги в подогретой МВ, растирая участки с наростами, удалить отмершую кожу, промыть ноги в подогретой воде, насухо вытереть	
Улучшение самочувствия, нормализация организма	Утром и вечером после приема пищи полоскать рот МВ и выпить ½ стакана ЖВ щелочностью 6-7 ед.	

ЖВ – “живая” вода; МВ – “мертвая” вода

Уважаемые читатели, сегодня мы публикуем таблицу использования “живой” и “мертвой” воды. В адрес редакции продолжают поступать письма с просьбой опубликовать обещанную таблицу использование этих вод для лечения того или другого заболевания. Много писем, в которых читатели высказывают свое негодование по поводу того, что до сих пор не опубликована обещанная информация. Доводим до вашего сведенья, что данную таблицу вы сможете найти в 37 номере. А сегодня, мы расскажем о лечение ряда других заболеваний.

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ?

СХОДИ К УРОЛОГУ

70% мужчин, водительский стаж которых превышает 5 лет, больны хроническим простатитом.

Еще недавно, казалось, всё шло как надо. Новенькая "девятка" радовала глаз. Дома все тоже было нормально. Но вдруг что-то изменилось. Прежде всего, ухудшилось самочуствие. Мочеиспускание стало учащенным и болезненным, особенно в конце. Появились неясные боли в промежности и крестце. Сначала незаметно, а потом всё отчётливее стали усиливаться боли после полового сношения. Да и сам половой акт изменился. Ослабилась эрекция, началась преждевременная эякуляция, снизился оргазм. Всё это привело к появлению так называемого комплекса "домохозяйки", когда всё время находятся причины, чтобы избежать близости. Естественно, начались недоразумения с женой, стала расти и крепнуть неуверенность в себе, которая постепенно перешла в стойкую невротическую реакцию.

Диагноз был простым: хронический простатит. Оказывается, мужчина, много разъезжающий на машине, подвергает себя риску возникновения этого заболевания. Причин здесь несколько:

* Во-первых, гиподинамия и вибрация, приводящие к нарушению кровоснабжения органов малого таза и застою крови.

* Во-вторых, сосудистые реакции у лиц, злоупотребляющих курением и алкоголем, усиливают застойные явления в предстательной железе.

* Кроме того, повышенная температура несчастных яичек, постоянно прижатых к сиденью, приводит к нарушению их функции, в результате чего нарушается гормональный фон, который способствует возникновению воспалительного процесса и переходу его в хроническое состояние. Пусковым моментом может послужить даже легкое недомогание, переохлаждение, запоры, стресс, изменение привычного ритма половой жизни и другие моменты.

Чтобы предотвратить это заболевание, нужно заняться подвижными видами спорта, чаще посещайте бассейны, используйте различные тренажёры.

Утром принимайте контрастный душ на мошонку и область промежности (начинать и заканчивать прохладной водой).

Утром и вечером отведите время для зарядки. Она должна включать в том числе: прыжки на носках 20 раз, медленные приседания 10-12 раз. Попрыгать можно и в течение дня, например, во время перекура. Больше ходите быстро, энергично. Старайтесь не пользоваться лифтом (в разумных пределах).

Вечером примите тёплый восходящий душ или сидячую ванну в течение 5-7 мин., затем введите в прямую кишку свечу с ихтиолом.

Приветствуется массаж пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Лечение определяет уролог. Оно направлено на ликвидацию очагов инфекции антибактериальными средствами, улучшение кровоснабжения предстательной железы с помощью массажа и физиотерапевтических процедур.

Вот такие "цветочки" есть буквально у каждого мужчины:

Схематическое изображение поперечного среза предстательной железы.

1. - простатические желёзки в передней части предстательной железы;
2. - простатические желёзки средней доли простаты;
3. - простатические желёзки боковой доли;
4. - предстательная часть мочеиспускательного канала;
5. - семенной бугорок;
6. - семявыбрасывающие протоки.

Бунт на крови

Инсульт стал поражать людей в самом расцвете сил. Как его предотвратить? Рассказывает главный врач медицинского центра "Клиника 31" Алексей Викторович Моряков.

- В последнее время многие болезни заметно "помолодели". Неужели инсульты теперь настигают и молодых?

- К сожалению, в списке "помолодевших" заболеваний инсульт занимает одно из первых мест. Раньше он случался в основном у людей старшего возраста. С этим опасным заболеванием все чаще сталкиваются мужчины и женщины от 30 до 49 лет.

- С чем связано такое "омоложение" инсульта?

- Существенно изменился ритм жизни. Многие испытывают колоссальные нагрузки на работе и дома. На собственное здоровье просто не хватает времени и сил. Между тем у некоторых уже может повышаться давление, хотя занятые люди поначалу не обращают на это внимания.

- Кому прежде всего нужно опасаться инсульта?

Любой человек с повышенным артериальным давлением входит в группу риска по этому заболеванию у гипертоников заболевание возникает в 7 раз чаще, чем у других людей. Так что, если у вас случаются гипертонические кризы, не стоит дальше откладывать визит к невропатологу. В группу риска попадают и те, у кого повышен уровень холестерина в крови Способствовать возникновению инсульта могут также избыточный вес и курение.

Заболеванию подвержены и те, кому пришлось пережить травмы головы. В немалой степени предрасполагают к развитию опасной болезни перенесенные инфекционные заболевания Усиливает риск и неблагоприятная наследственность

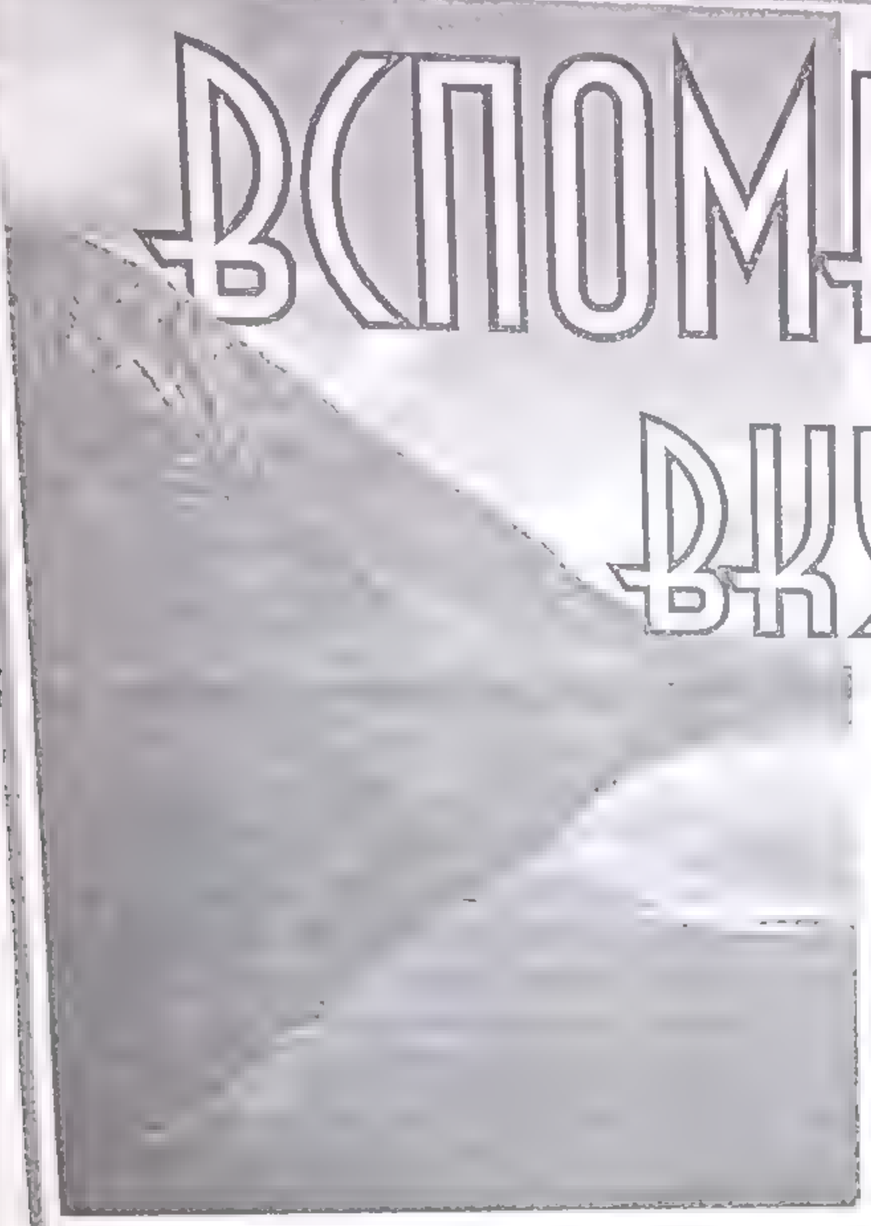
- Можно ли предотвратить наступление болезни в домашних условиях?

- Самая простая, но хорошая мера профилактики - регулярное измерение давления. Большое значение для состояния сосудов имеет правильный режим сна и отдыха. Не забывайте о здоровом питании. Занятия спортом тоже необходимы, но в меру и только если вы хорошо себя чувствуете.

Кроме того, предрасположенным к инсульту нужно проходить периодические обследования у врача. Своевременно выполненные проверочные процедуры - это второй этап вашей профилактики

Наталья ВЕТРОВА

Семейный лекарь №96



ВСПОМНИТЕ ВКУС ЗДОРОВЬЯ!

Приятное с полезным!

Заботясь о человеке, мудрая природа создала эффективное средство для повышения резервов здоровья - минеральную воду, не имеющую аналогов по своим вкусовым качествам и целебному воздействию. Вода эта дает силу молодым, возвращает здоровье пожилым, дарит красоту женщинам. И если купленная вами минералка не оказала должного воздействия на организм, то не хотелось бы вас расстраивать, но вас "обули".

Подлинность минеральной воды подтверждает наличие "Свидетельства на право пользования наименованием места происхождения товара, выданное Российским агенством по патентам и товарным знакам". Не для кого уже не секрет, что бутылка "Ессентуки", "Нарзана" или другой столь же популярной воды на витрине - непременный атрибут торговых точек от уличного лотка до солидного супермаркета. Но не верьте глазам своим, потому что контролирующие органы при каждой проверке встречают подделки под широко известные минеральные воды Северного Кавказа - Ессентуки", "Смирновская", "Нарзан" и другие.

По данным проверки НИИ безалкогольной промышленности, лишь 30 % купленных в различных торговых точках Челябинской области с этикеткой "Ессентуки" оказались натуральными. Остальные были подделками. К сожалению, такая ситуация сложилась по всей стране и процент фальшивок неизбежно растет. Но если сделать скидку на нынешнюю рыночную обстановку вполне может оказаться, что завод по розливу минеральной воды здесь ни при чем. Это может быть всего лишь подделка под известного производителя - в подпольных цехах нередко изымаются ловко сделанные печати и этикетки многих солидных фирм.

Именно поэтому вы можете не обнаружить на этикетке год разлива, просто стоит день и месяц. Надо сказать, найден очень удобный выход из положения, потому что минеральные воды хранятся недолго. У "Ессентуки" срок хранения 12 месяцев. Так что имеет смысл внимательней разглядывать маркировку, на которой, как фиксируют инспектора, дата разлива вообще может отсутствовать. Вода без осадка, немутная.

Ко всему прочему особое внимание нужно уделить таре. Воды лечебно-столовую "Ессентуки-4" и "Ессентуки-17" по стандартам РФ положено разливать в бутылки зеленого пли светло зеленого стекла, а не в коричневую и светлую бутылку. А если вы увидите на бутылке просто надпись "Ессентуки", то уберите приготовленные деньги на покупку. Вот "Ессентуки-17" - это другое дело. Плюс - минеральный состав на этикетке, плюс соответствующий цвет бутылки, дата разлива, место, где производится вода, кто производитель, и есть ли сертификат - вот на что необходимо обращать внимание каждому покупателю.

Итак, как же все же действует минеральная вода на организм?

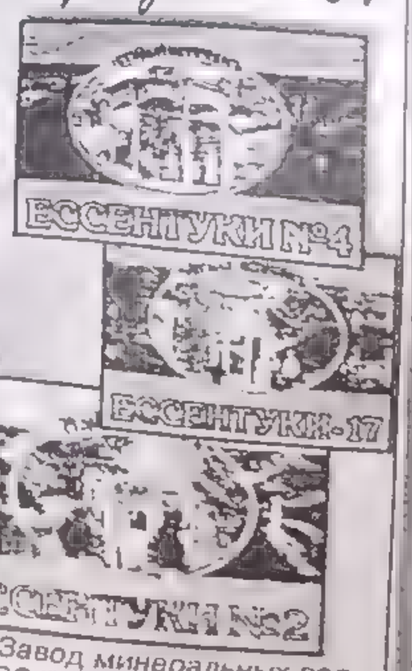
Что такого особенного в этой чистой, как слеза воде, применение которой, заставляет забыть нас о болячках? Конечно, каждая марка минеральной воды по своим вкусовым и лечебным качествам отличается друг от друга, но одно остается неизменным - она незаменима если произошли те или иные "поломки в организме".

Глоток воды с эльбрусских родников!

Натуральные минеральные Воды Кавказа

**"Боржоми",
"Ессентуки",
"Ессентуки №2",
"Ессентуки №4",
"Ессентуки №17",
"Ессентуки №20",
"Нагутская 26",
"Нагутская экстра",
"Железноводская целебная"**

Здесь можно узнать, где продается качественная вода и заказать ее.
Тел. 24-88-18



ОАО "Минводыпищепродукт" и ООО "Железноводминрозлив"

Завод минеральных вод разливаются непосредственно от источника

Действие минеральных вод на организм человека при внутреннем применении (питьевое лечение).

Минеральные воды, принятые человеком, оказывают на организм разностороннее влияние в соответствии с химическим (электролиты, микроэлементы, органические вещества) и газовым составом (углекислота, сероводород, радон, метан, азот), физико-химическими свойствами (температура, плотность, минерализация).

Поступив в полость органов пищеварения, минеральные воды воздействуют на их рецепторы, оказывают влияние на процессы, происходящие как в полости органов пищеварения, так и в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. Поступившие в кровь (при их всасывании) химические компоненты минеральных вод воздействуют на рецепторы кровеносных сосудов, органы эндокринной и нервной системы, влияя на нервную и гормональную регуляцию организма и его систем.

Методом радиоизотопных исследований доказано, что лечебные питьевые минеральные воды начинают действовать уже в первые секунды. При лечении питьевыми минеральными водами активируются продукция гормонов желудка, кишечника, поджелудочной железы, надпочечников, щитовидной железы, тканевых ферментов и функция иммунной системы, меняется электролитный и ферментный состав пищеварительных соков, состав электролитов в крови, тканях внутренних органов, изменяется содержание натрия, калия, кальция, меди, цинка и других электролитов. Эффект применения минеральных вод зависит также от исходного состояния организма, его органов пищеварения, мочевыделения, нервной и эндокринной систем. Как средство стимуляции выделения пищеварительных соков минеральные воды могут и нейтрализовать кислое желудочное содержимое (щелочные воды)

Курсовое применение минеральных вод сопровождается суммированием воздействий. Известно, что оно повышает устойчивость организма к повреждающему, в том числе токсическому воздействию. Минеральные воды оказывают влияние на все стороны обмена веществ, в том числе на обмен углеводов, жиров, белков и водно-солевой обмен, способствуют восстановлению (регенерации) тканей поврежденных органов, восстановлению нарушенных функций организма при многих заболеваниях.

Внутреннее применение минеральных вод предусматривает следующие варианты:

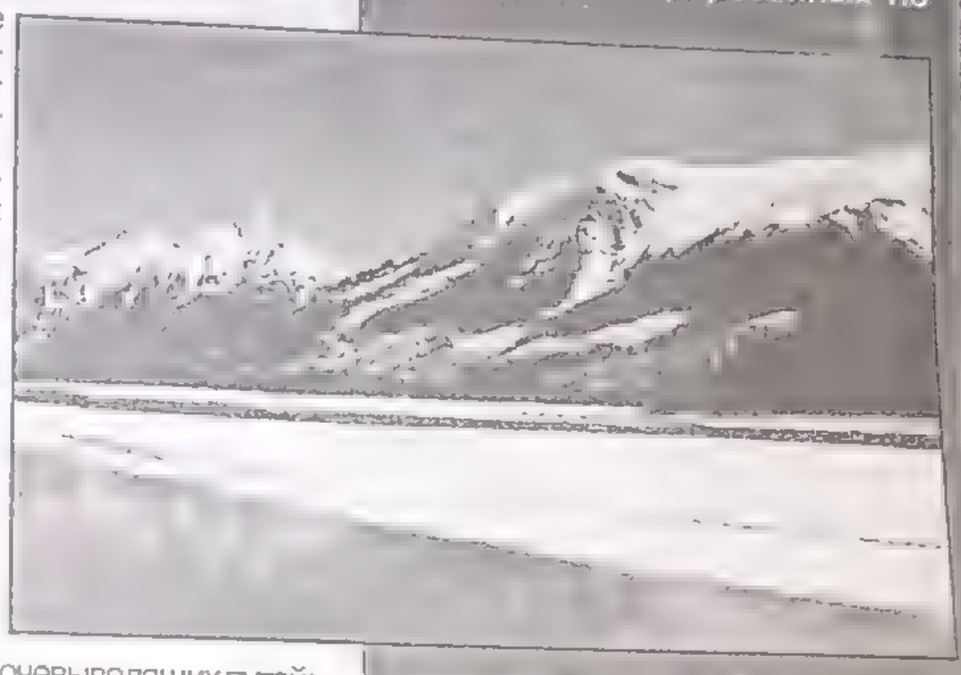
- питье минеральных вод;
- промывание желудка;
- дуоденальный тюбаж (дренаж);
- внутрикишечные (ректальные) процедуры (микроклизмы, сифонные промывания кишечника, орошения кишечника, субаквальные ванны);
- ингаляции мелко распыленными частицами минеральной воды.

Болезни обмена веществ: ожирение различной этиологии (алиментарное, нейрогенное, эндокринное); сахарный диабет; подагра, мочекислый диатез; оксалурия; фосфатурия.

* Болезни почек и мочевыводящих путей:

1. Хронические нефриты (диффузные, очаговые) в фазе ре-миссии, при отсутствии почечной недостаточности и высокой артериальной гипертензии;
2. Хронические пиелонефриты;
3. Хронические циститы, пиелоциститы в фазе ремиссии;
4. Мочекаменная болезнь при отсутствии блокады почек, почечной недостаточности, стойкой высокой гипертонии.

Болезни органов дыхания: хронические риниты; хронические фарингиты; хронические ларинготрахеиты; хронические тонзиллиты.



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЛЕЧЕБНЫХ ПИТЬЕВЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ:

1. Болезни пищевода - хронические эзофагиты.
2. Функциональные заболевания желудка с нарушением секреторной и моторно-эвакуаторной функций.
3. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе ремиссии или затухающего обострения.
4. Постгастрорезекционные и постваготомические синдромы у больных, оперированных по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (послеоперационные гастриты, незаживающие или рецидивные язвы, анастомозиты, синдром приводящей петли, гипогликемический синдром и др.).
5. Функциональные заболевания кишечника.
6. Хронические воспалительные заболевания тонкого и толстого отделов кишечника [illegible] колиты, в том числе [illegible] (тирлиты, транс[illegible]) различной этиологии (кроме стенозирующих и туберкулезной этиологии) в фазе ремиссии.
7. Дискинезия желчного пузыря и желчных путей.
8. Хронические заболевания печени, желчного пузыря, желчных путей - хронические гепатиты, холециститы, ангиохолиты, различной этиологии в фазе ремиссии.
9. Желчно-каменная болезнь в фазе ремиссии.
10. Постхолецистэктомический синдром (при отсутствии печеночной недостаточности и непроходимости желчных путей).
11. Хронические панкреатиты в фазе ремиссии.

Методика применения минеральных вод Ессентуки № 4 и Ессентуки № 17 при различных заболеваниях.

Посоветуйтесь с лечащим врачом!

Рекомендовано Пятигорским НИИ курортологии и физиотерапии МЗ РФ 1. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки при повышенной кислотности

за 25-30 мин. до еды по 200 мл - 3 раза в день;

** Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки при пониженной кислотности*

за 45-50 мин. до еды по 200 мл - 3 раза в день;

** Хронические гастриты с сохраненной секрецией и секреторной недостаточностью*

за 15-20 мин. до еды по 200-250 мл - 3 раза в день;

** Хронический гепатит (болезнь Боткина) хронический холецистит, дискинезия желчных путей*

за 15-20 мин. до еды по 200-250 мл - 3 раза в день;

** Хронический панкреатит*

за 35-50 мин. до еды по 250 мл - 3 раза в день;

** Хронический колит и хронический энтероколит*

за 30-50 мин. до еды по 200-250 мл 3 раза в день;

** Сахарный диабет, ожирение*

за 15-20 мин. до еды по 200-250 мл;

** Минеральные воды "Ессентуки № 4", "Ессентуки № 17" применяются для щелочных ингаляций при различных заболеваниях носа и горла.*

ТАЙНЫ СВЯТОЙ ВОДЫ - С. 23

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

17100
Тираж номера

ВЫСТРЕЛ В СПИНУ

с.24 *Он всегда внезапен. Сражает наповал и в самый неподходящий момент. Причем от этого никто не застрахован: старики и молодежь, богатые и бедные, спортсмены... Как преодолеть боль?*

СИНИЙ ЙОД

с.4 *Что такое синий йод? Как его приготовить и какие показания и противопоказания у этого препарата?*

РАЗВИТИЕ В ЖИВОТЕ

с.27 *Оказывается, интеллект ребенка можно развивать еще в материнской утробе. Интересно, что музыкальная стимуляция развивает - что бы вы думали? - математические способности. И не только...*

ЛЕЧЕНИЕ ПРИРОДОЙ

с.25 *Обычная жизненная ситуация: вы варите борщ, падая от усталости, а тут еще головная боль. Что вы делаете? Хватаете таблетку анальгина. А ведь чудо лекарство у вас под носом... А знаете ли вы, на что способен лимон? Массу недугов можно победить при помощи этого фрукта.*

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГЕМОРРОЕ

с.5 *Геморрой - заболевание, при котором нарушается приток венозной крови к прямой кишке. Попробуйте вылечить заболевание травами. Предлагаем вам целый комплекс траволечения.*

РОССИЮ ОДОЛЕВАЮТ ПАРАЗИТЫ

В России растет заболеваемость паразитарными недугами. Почти 20 млн. человек в нашей стране страдают ими.

Такие данные привел во вторник главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко, выступая с докладом на парламентских слушаниях в Государственной Думе.

Ежегодно в России регистрируются до 1,5 млн. случаев паразитарных болезней. К ним относятся, например, глисты и чесотка.

Геннадий Онищенко сообщил, что принимаемые Минздравом меры не смогли остановить распространение этих болезней, в особенности среди детей и подростков. В 25 субъектах Федерации уровень заболеваемости ими в несколько раз выше, чем в целом по стране.

К таким регионам относятся Новосибирская, Курганская, Томская области, Красноярский край, республики Хакасия и Мордовия.

В сложившихся условиях, считает Геннадий Онищенко, требуется предпринять ряд неотложных мер, в частности, ускорить принятие закона о питьевой воде и питьевом водоснабжении.

Кроме того, главный санитарный врач России призвал проводить профилактику среди лиц, прибывших из стран, где распространены опасные инфекционные заболевания.

В РОССИИ НАЧАЛАСЬ ЭПИДЕМИЯ ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА В И С

В России официально зафиксировано начало эпидемии вирусного гепатита В и С. Как сообщает радиостанция "Эхо Москвы", это официально признало Министерство здравоохранения России.

Сегодня в России 7 млн больных и эпидемиологический порог превышен в 5 раз. Стоит отметить, что это лишь официальные данные. Истинные же масштабы эпидемии могут превышать официальные данные в несколько раз.

По данным Минздрава РФ, многие из заболевших гепатитом получили вирус в больницах. Чаще всего жертвами вируса становятся маленькие дети при переливании крови. Другой многочисленной группой заболевших являются молодые люди в возрасте от 15 до 30 лет.

Как отмечает российский Минздрав, вирусные гапатиты являются более опасным заболеванием, чем СПИД. Как правило, больные, заразившиеся в молодости, не доживают до 40 лет.

Реклама

НПП "АутоСофт"

- Поставка и обслуживание компьютерного оборудования и оргтехники.
- Разработка ПО под заказ.
- Внедрение ПО собственной разработки и фирм: 1С, ИНФИН.

Консультации:
понед. с 15 00 до 17 00
по адресу:
ул. Сущинского, д. 36А.
Тел. (834-2) 57-05-50, факс 55-83-98.

ИЦ «СОГЛАСИЕ»
ТРЕБУЕТСЯ КОРРЕКТОР.
ТЕЛ. 24-81-90

В БУДУЩЕМ ГОДУ РАСХОДЫ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В РОССИИ УВЕЛИЧАТСЯ НА 25%

В будущем году расходы на здравоохранение в России увеличатся на 25% и составят 31 млрд. руб. Об этом во вторник на международной конференции, посвященной истории сердечно-сосудистой хирургии, сообщил министр здравоохранения России Юрий Шевченко.

Еще три года назад, по словам министра, бюджет отечественного здравоохранения составлял 11 млрд. руб. Он отметил, что за этот же период в более чем три раза сократился дефицит бесплатной медицинской помощи, гарантированной государством. В настоящее время этот показатель составляет 14 [illegible] сообщил министр.

Система обязательного медицинского страхования (ОМС) превратилась за последние годы в надежный институт по оказанию неотложной помощи и профилактики заболеваний, считает глава Минздрава. В то же время он признал, что эта система "несовершенна и требует реформирования". Прежде всего, необходим мощный стартовый капитал, считает министр.

Беда заключается в том, что большая часть средств страховой медицины идет на неработающее население. Именно эта часть людей является основным потребителем бесплатной медицинской помощи.

Чтобы система ОМС работала эффективнее, нужна реорганизация всей системы хозяйствования в лечебных учреждениях, подчеркнул Шевченко. Подавляющая часть средств, выделяемых бюджетом и страховой системой идет "не на лечение, а на содержание больниц, включая расходы на коммунальные услуги, работу прачечных, кухни, транспорта", констатировал министр. По его мнению, надо, чтобы и само население больше вкладывало средств в свое здоровье. Так, ставка сбора на ОМС должна быть не 3,6% от фонда заработной платы, а хотя бы 5%, полагает Шевченко.

БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ ИМЕЮТ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Больше половины детей в России имеют какое-либо хроническое заболевание, а то и два. Эти данные обнародовала сегодня на пресс-конференции замминистра здравоохранения РФ Ольга Шарапова, рассказывая о проходящей в России с апреля этого года всеобщей детской диспансеризации. Особенно распространены болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Последнему заболеванию больше подвержены москвичи. А самыми болезненными оказались дети, проживающие в Санкт-Петербурге и в Калининградской области.

Реклама

ООО "ЦЕНТР ТЕПЛОЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ"

ПРИНИМАЕТ ЗАКАЗЫ на поставку
транспортабельных котельных установок ГРПШ, РДГ, ШУУРГ,
электротепловентиляторов и теплогенераторов фирмы "MASTER" (Италия),
инфракрасных газовых излучателей "FRACCARO" (Италия),
тепловые завесы (Россия), ГЛО.

ВНИМАНИЕ! РАБОТАЕТ МАГАЗИН!
в широком ассортименте
ГАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ,
счетчики газа и воды,
газогорелочные устройства,
АОГВ и др.

По низким ценам

АДРЕС: г.Саранск, ул. Рабочая, 109
Тел./факс (834-2) 24-56-05

УЧИМСЯ ЗДОРОВЬЮ!

По данным неоднократно проводившихся в нашей стране социологических опросов, большинство молодежи на вопрос "Что самое главное для среднестатистического россиянина?" отвечает: "Удачная карьера и, следовательно, материальное благополучие". Люди более старшего возраста выбирают "благополучие и счастье семьи, близких" Но ведь все это просто невозможно без основной составляющей - обыкновенного человеческого здоровья? - так началась моя беседа с заведующим лабораторией гигиенического воспитания молодежи Федерального НИИ Медицинских проблем формирования здоровья Минздрава России, доктором медицинских наук, профессором Александром Владимировичем ЛЯХОВИЧЕМ.

- Согласен с вами. Учтите при этом, что здоровье каждого человека на 50% зависит непосредственно от него самого, от традиций семьи, от выбранного стиля жизни; на 20 - от факторов наследственности, еще на 20 - от экологического состояния среды обитания, и только за 10-12% может взять на себя ответственность здравоохранение Основную группу риска составляет молодежь Она более других подвержена перенапряжениям, стрессам, вынужденным нарушениям сна Не говоря уже о самых страшных проблемах современности - наркомании и ВИЧ-инфекции. Достаточно сказать, что два года назад в России было зарегистрировано 6000 ВИЧ-инфицированных, а на сегодняшний день их более 60 000. И это только официальные данные! Но все мы знаем так называемый "закон айсберга": реальная цифра в десять, а то и в двадцать раз выше зарегистрированной.

- Сразу два вопроса: каковы основные задачи НИИ Медицинских проблем формирования здоровья и, пожалуйста, Александр Владимирович, сформулируйте, что это такое - здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни, если коротко, это стиль жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья. А наш институт занимается именно обучением здоровью. Мне нравится название вашей газеты, но все-таки человек не всегда может помочь себе сам. У большинства россиян нет элементарной медицинской эрудиции, как и достаточно профессиональных советчиков, почему и практикуется прямое "насилие" над собственным здоровьем.

Стереотип поведения (в смысле гигиены питания, режима и т.д.) вырабатывается на основе аргументированных медицинских знаний, которые и являются мотивацией здорового образа жизни. Благодаря этим знаниям человек приобретает полезные навыки, превращающиеся в привычки, - привычки заботиться о своем теле и духе. Инертность же, безразличное отношение к собственному здоровью - признаки низкой культуры.

- Какие качества определяют человеческую личность? Не кажется ли вам эгоистичным человек, чрезмерно заботящийся о своем здоровье?

- Я не призываю думать только о своем здоровье. А что касается эгоизма, то, по-моему, эгоистичен человек, перекладывающий заботу о себе на своих близких или на общество. Последнее, кстати, сейчас крайне неразумно. Все просто: к здоровью ведут правильное понимание цели и преодоление лени. Как наиболее важные для каждого человека я бы выделил следующие качества: воля, благородство, целеустремленность. Эти качества приобретаются нами путем воспитания в юности, приумножаются или утрачиваются в зрелости и, если мы их сохранили и развили, служат надежной поддержкой в старости. Они, безусловно, и формируют здоровый образ жизни.

- Какие препятствия подстерегают человека на пути к здоровому образу жизни?

- Для подростка главное уберечься от наркомании и СПИДа. В целом масштабное распространение инфекций, передающихся половым путем, связано с низкой санитарной культурой основной массы населения и социальными катаклизмами. Мы установили, что более 80% населения катастрофически не хватает знаний из области полового воспитания и гармонии семейно-брачных отношений. Или еще одна проблема - стресс: предполагается, что к 2050 году он выйдет на первое место среди причин заболеваний. А молодежь не знает, что каждую неделю необходимы 12-14 часов двигательных нагрузок плюс, конечно, закаливание. Опять же, по данным опросов, утреннюю зарядку делают всего лишь 10-15%, из них 7-8% - профессиональные спортсмены. Хотя, казалось бы, всем известно, что занятия физкультурой и водные процедуры повышают умственную и физическую работоспособность, общий тонус организма. Да, в конце концов, сама жизнь становится более приятной!

- Александр Владимирович, уточните, пожалуйста, для наших читателей основные принципы здорового образа жизни.

- Главное - умеренность во всем и умение побеждать физическую и духовную лень. Затем - полноценное питание. Не применяйте ни в коем случае голодание без рекомендации врача! Но старайтесь исключать из рациона замороженные полуфабрикаты, колбасы, копчености, сосиски, сардельки, поскольку в них гораздо больше холестерина и насыщенных жиров, чем в обыкновенном мясе. Постоянное употребление этих продуктов, как и "бутербродное питание", приводит к избыточной массе тела. Или, например, сыр. Он считается чуть ли не диетическим продуктом. Старайтесь заменить традиционные полуфабрикаты, хлебобулочные и так называемые "закусочные" продукты на легкие и питательные: крупы, овощи; сливочное масло - на растительное. Помните, что самый полезный из мясных продуктов - мясо индейки, за ним следует цыпленок. Почаще ешьте рыбу и морепродукты.

Хочу напомнить: физиологическая норма сна не менее 7-8 часов для взрослого человека, и не менее 8-10 - для ребенка. А специально для женщин, поскольку у большинства из них после работы начинается дома вторая смена, такой совет: обязательно высыпаться в середине недели, желательно со среды на четверг, и в выходные дни. Весной и осенью устраивать так называемый "олимпийский" реабилитационный режим: в течение 10-14 дней посвящать сну не менее 10 часов. Вы удивитесь результативности столь простых советов!..

Кроме того, не забывайте, что природа изначально предоставляет человеку все средства для поддержания здоровья. Прислушивайтесь к ее голосу, берегите жизнь - свою, окружающих вас людей, животных, растений! Любите себя, свое тело и дух, любите жизнь - это уже большой шаг на пути к физическому и духовному здоровью!..

Анна Баринова

СИНИЙ ЙОД

Синий йод - это амилойодин - соединение крахмала с йодом.

Йод играет важную роль в жизнедеятельности организма. Йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы, от состояния которой зависит состояние других органов. Гормоны щитовидной железы оказывают влияние на нервную, пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, половую системы человека, а также на общее развитие организма. При недостатке йода в окружающей среде развивается эндемический зоб.

Избыток йода оказывает токсическое (отравляющее) действие на организм человека.

При длительном применении йодсодержащих препаратов может возникнуть йододерма - непереносимость йода, проявляющаяся в поражении кожи, и ряде других осложнений. В то же время слишком маленькие дозы йода просто неэффективны.

В синем йоде агрессивность йода смягчается крахмалом.

Рецепт приготовления синего йода достаточно широко распространен:

В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (ч. ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (ч. ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов).

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить ч. ложку 5 %-го спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. Это и есть синий йод.

Так как йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Запомните: йод не терпит нагревания. При нагревании от теряет свои лечебные свойства.

Синий йод несколько повышает эластичность сосудов, улучшает кровообращение, снижает уровень холестерина в крови, нормализует артериальное давление. Эти свойства позволяют использовать его для профилактики атеросклероза.

Противопоказаниями к приему синего йода являются: менструации; наружные и внутренние кровотечения (они могут усилиться); тромбофлебит; тиреотоксикоз; повреждение или отсутствие щитовидной железы(после оперативного лечения); непереносимость йода.

Синий йод мы рекомендуем принимать для профилактики йодной недостаточности.

Принимать "синий йод" достаточно 2 раза в неделю (например, понедельник - пятница) по одной чайной ложке один раз в день. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 чайных ложек.

Профилактический курс - не более месяца, желательно осенью или весной. Если в это время начинается эпидемия гриппа - принимайте "синий йод" три раза в неделю.

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

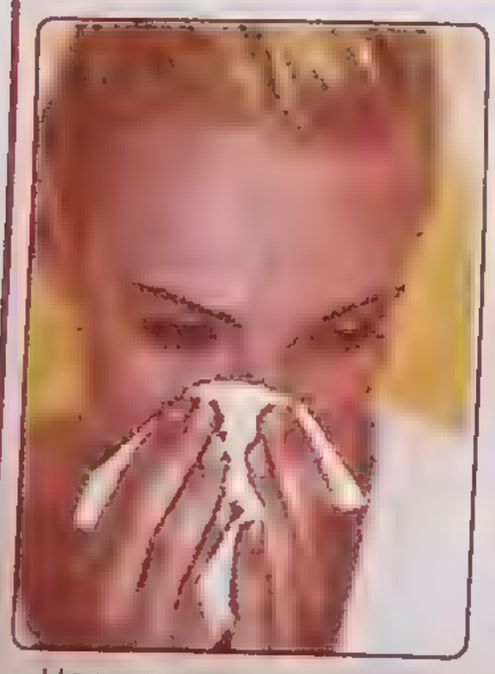
* Йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение трех-четырех месяцев. Поэтому, покупая соль, обязательно смотрите на дату ее изготовления.

* Йод улетучивается из соли при неправильном хранении (например, если соль была подмочена или какое-то время находилась в открытой таре). Значит, не нужно покупать йодированную соль, слипшуюся в комки (признак того, что в ней содержится влага) или лежащую в открытом пакете.

* При нагревании, а тем более кипении продукта, в который добавлена йодированную соль, йод улетучится. Поэтому солить блюдо йодированной солью нужно непосредственно перед подачей на стол.

* Никогда не используйте йодированную соль при засолке огурцов или квашении капусты. Соленья либо забродят, либо приобретут горький вкус.

Насморк



Насморк сам по себе традиционно у нас считается болезнью. Однако на самом деле такой болезни не существует. Насморк - это не самостоятельная болезнь, а только один из наиболее часто встречающихся симптомов ОРЗ.

Кстати, это же справедливо и для боли в горле, и для простуды, т.е. таких заболеваний, не существующих в природе. Слово "простуда", скорее всего, произошло от слова "стужа", поскольку считается, что ОРЗ обычно предшествует переохлаждение. Однако холод сам по себе болезни не вызывает, хотя многие считают иначе. Причина любой простуды - вирус, бактерия или микоплазма, а излишнее воздействие низких температур - сопутствующий фактор. Он ослабляет организм и снижает его способность противостоять микроорганизмам.

Но вернемся к насморку. Многие из нас, борясь с "заложенным" носом, стараются высмаркиваться как можно сильнее. Однако стоит задуматься, так ли необходима подобная процедура. Как показали недавние исследования, каждый раз, когда простуженный пациент сморкается, слизь попадает в придаточные пазухи носа. А вместе с ней туда проникает и огромное количество разных вирусов и бактерий, что приводит к резкому повышению вероятности перерастания обычного насморка в грозный гайморит.

Исходя из результатов этого исследования, доктора дают два важных совета. Во-первых, не прикладывать особых усилий при сморкании. А во-вторых, активно пользуясь противоотечными и противовоспалительными лекарствами, надо не сморкаться, а лишь вытирать нос платочком.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА лечения геморроя

[illegible] приток и отток венозной кро- [illegible] застою в промежности. Развитию геморроя [illegible] подвижный образ жизни, запоры, анальная половая жизнь, вос- [illegible] полевые процессы в прямой кишке и в соседних органах малого [illegible] рекомендуется диета, богатая фруктами и овощами, полно- [illegible] острые приправы и алкоголь. Важно наладить систематическое [illegible] При дефекации следует находиться в естественной позе [illegible] К сожалению, унитаз затрудняет напряжение необходимых мышц [illegible] продолжительность дефекации, а расслабленное состояние в комфор- тной позе приводит к выпадению прямой кишки. Необходимо избегать продолжи- тельной ходьбы и работы стоя, никогда не садиться на холодную поверхность

В начале болезни применяют сидячие ванны (температура воды 28-35°С, 5-7 мин. ежедневно, всего 10-12 процедур).

Для ванн и компрессов на анальную область используют настой из сбора: семя каштана конского (одно из лучших венотонических средств) и цветки ромашки аптечной - по 30 г, листья шалфея - 20 г, кора дуба - 50 г (1 ст. л. сбора на стакан кипятка).

С этой же целью применяют и другой сбор: кора дуба - 50 г, трава хвоща полевого и корень валерианы - по 20 г.

К геморроидальным шишкам прикладывают осиновые листья на 2 часа. Через 1-2 дня процедуру повторяют. Кроме того, на шишки или около заднего прохода можно поставить медицинские пиявки - от 3 до 10 штук. При этом быстро наступает облегчение.

Для промываний используют настой ромашки аптечной (2-3 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять в течение 1 часа в хорошо закрытой посуде, процедить).

Сбор, применяемый для смягчения стула: кора дуба и льняное семя по 30 г, цветки ромашки аптечной - 40 г. Смесь (1 ст. л.) залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане 15 мин., охладить и процедить. В полученный отвар долить кипяченой воды до 200 мл Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь.

Противогеморроидальный чай: александрийский лист, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки - поровну. 1 ст.л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать на ночь по 1/2 стакана.

Смесь крушины и листьев крапивы (по 4 г) залить 1 л кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, настоять 30 мин. Процедить и принимать по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях без шишек.

2 ч. л. сухой травы горца почечуйного (геморройная трава) залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 15 мин, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Это мочегонное, слабительное и кровоостанавливающее средство.

Для лечебных клизм рекомендуется следующий настой: 1 ст. л. льняного семени залить 1 стаканом кипятка, настоять 2-3 часа. На одну клизму берут по 50 мл слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы уменьшают до 20-30 мл и вводят чаще.

1 ст. л. листьев земляники лесной заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить. Применяют для клизм и обмываний.

Из сырого картофеля вырезать свечу и перед сном ввести в задний проход; если возникает ощущение сильной сухости, предварительно обмакнуть свечу в мед. (Противопоказано использовать проросшие и позеленевшие клубни.)

При застарелом геморрое применяют ледяные свечи. Для этого бумажные пакетики цилиндрической формы наполнить водой и заморозить. Перед введением свечи в задний проход бумажную форму снять, а конец свечи опустить в теплую воду, чтобы не поранить слизистую. Первые 3-5 дней держать свечу 30 сек., затем увеличить время до 1 мин.

Специальное средство для лечения геморроя у беременных: через каждые 4-6 часов примерно по 20 мин. лежать на левом боку. Таким способом снижается давление на основные вены, питающие нижнюю часть тела.

Реклама

магазин
"РИКСАН"
ЧАСЫ РАБОТЫ:
С 9 ДО 18 Ч.
БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ
предлагаем в широком ассортименте
МЕБЕЛЬ
В КРЕДИТ
ВЕДУЩИХ БЕЛОРУССКИХ, МОСКОВСКИХ, ВОРОНЕЖСКИХ, ТАМБОВСКИХ, АСТРАХАНСКИХ МЕБЕЛЬНЫХ ФАБРИК
Мягкую мебель, диваны,
набор мебели
для жилых и детских комнат,
наборы для кухни,
наборы для прихожей,
кухонные уголки, столы
обеденные, стулья раскладные,
тумбы для аппаратуры,
тумбы для обуви.
В широком ассортименте представлены товары хозяйственно-бытового назначения, товары для детей, игрушки, канцтовары

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Это средство, рецепт которого я хочу вам рассказать, пользовалось большой популярностью в Киевской и Харьковской губерниях. Его использовали тогда, когда человек начинал чувствовать слабость, общую усталость. А чаще всего это случается, когда у человека нарушается обмен веществ, и, как следствие - преждевременное старение. Чтобы предотвратить этот процесс, употребляйте вот такую смесь.

Зинаида Ермакова

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

400 г чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, предварительно разведя ее в стакане кипяченой воды. Через 1-2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! К сожалению, перхоть - это такая зараза, которая бывает у людей как с жирной кожей головы, так и с сухой. Природу его врачи трактуют по-разному. Но мне лично это особо не важно, потому что у меня кожа нормальная, хотя перхоть от этого все равно изредка появляется. И лечу я ее вот таким способом.

Ирина Глованова

ПЕРХОТЬ

При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. При сухой коже головы - касторовое масло и настойка календулы берутся в равных пропорциях.

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Когда я лежала в больнице, со мной вместе были женщины, и их было довольно много, у которых обнаружилась эрозия шейки матки. Но что здесь самое страшное, что эрозия может присутствовать месяцы и годы, не проявляясь. А длительно существующая эрозия шейки матки может быть причиной развития опухоли. И вот какой народный метод лечения этого заболевания я нашла.

Людмила Лоскутова

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

-Одну ч. ложку настойки эвкалипта развести стаканом теплой воды. Применять для спринцеваний. 5,2 ст. ложки соцветий календулы на 2 стакана кипятка. Принимать по полстакана 3-4 раз в день до еды.

- 20 г календулы залить 100 мл 70% спирта, настаивать 2 нед, процедить. Принимать по 20-30 капель в день. Для спринцеваний разбавить водой 1:10.

- Одну ст. ложку измельченных корней пиона уклоняющегося (марьина корня) залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке за 10-25 мин. до еды 3 раза в день.

- 2 ч. ложки травы подмаренника залить стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда наступают холода, мы надеваем шапки, а это чаще всего дополнительные проблемы не только с укладкой прически, но и с кожей головы. Очень часто от шапок появляется зуд головы, а потом перхоть. Но есть один метод, который помогает поддерживать кожу головы в здоровом состоянии.

Дмитриева А.

ПРИ ЗУДЕ ГОЛОВЫ

При зуде головы, жирной коже и перхоти рекомендовалось втирать смесь из 10 граммов березового дегтя, 20 граммов касторового масла и 100 граммов спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу поделиться своим рецептом, которым я всегда пользуюсь, когда у меня начинает отекать лицо. Чаще всего это случается у меня, когда я слишком много выпью жидкости за день, но отечность иной раз держится у меня несколько дней. Избавляюсь от нее народным средством.

Ракитова Д.

ОЧИЩЕНИЕ ПРИ ОТЕЧНОСТИ ЛИЦА

Несколько сырых картофелин натереть на мелкой терке. При этом масса не должна быть слишком жидкой, поэтому лишний картофельный сок лучше слить. Покрыв лицо специальной косметической салфеткой для масок (адекватная замена - марля или медицинский бинт, сложенные в несколько слоев), положить на нее нетолстый слой полученной картофельной кашицы. Через 20-30 мин. маску смять, а лицо умыть прохладной водой.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Кашель - довольно распространенное явление в городах с влажным климатом. А мне приходится очень часто бывать в командировках, например, в Волгограде или в Санкт-Петербурге. Оттуда я приезжаю, конечно, с кашлем. Моя мама, наученная горьким опытом, заранее готовит для меня вот такое лекарство, которое всегда мне помогает, и уже на следующий день я прихожу на работу вполне здоровым.

Дмитрий Синицын

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

При бронхите пьют чай из 40 г цветов посевной гречихи на 1 л кипятка. Это простое средство облегчает кашель, особенно сухой.

Реклама

ОАО "СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА"

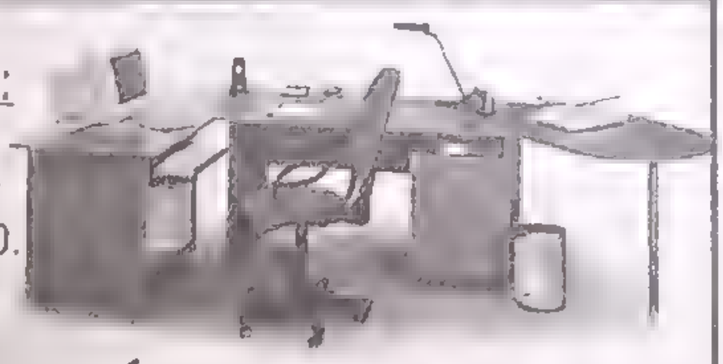
«Социальная Сфера»

АДРЕС:

пр. Ленина, 19.

Т. (834-2)24-23-27, 24-36-20.

Факс: 17-09-50.



* кабинеты руководителей
* офисная мебель
* мебель для школы и дошкольных учреждений

Возможен выбор по каталогу!!!

А ТАКЖЕ:
- строительные и лакокрасочные материалы,
- рабочая одежда и инструменты,
- светотехническая и
- резинотехническая продукция
- торговое и прачечное оборудование

Товар подлежит обязательной сертификации

Рецепты наших читателей 7

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Людям с повышенным давлением нелегко живется, потому что малейшие изменения в погоде приводят к тому, что ухудшается общее самочувствие, кружится голова. К тому же иной раз и сосудики лопаются. Чтобы избежать всего этого, рекомендую вот такие травы.

Ирина Алова

ЕСЛИ ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ

Лимон, клюква, шиповник, мед помогают при повышенном давлении. Дает хороший результат при повышенном давлении, при сердечных заболеваниях, склерозе мозга.

Солянка Рихтера, болотная сушеница, пустырник, корень валерианы принимают при повышенном давлении. Все эти травы можно заварить вместе или по отдельности и пить, как чай, только понемногу.

Здравствуйте, работники "Семейного лекаря"! Знаете, когда мне говорят, что кто-то лежал в больнице с ангиной, мне становится смешно, потому что ангина лечится довольно быстро в домашних условиях, если, конечно, ее не запускать, а приступить к радикальным методам сразу.

Кирилл Решетов

АНГИНА БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

Влажный указательный палец обмакнуть в соли и потереть горло при ангине.

Настой из цветущей травы василька лугового (1 ст. ложка на стакан кипятка) пить для лечения ангины до тех пор, пока не пройдет болезнь.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу поделиться с читателями своей любимой газеты рецептом, который помогает устранять мучительную боль при ревматизме, а также помогает тогда, когда уши продует, и они начинают стрелять. В общем, можжевельник избавляет от мучительной боли.

Р.Т.

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ

Во время болей при ревматизме и подагре принимают по 20 мин. в день ароматические ванны из отвара ягод и веток можжевельника: 30 г на ведро. Варят в закрытой посуде полчаса. При воспалении уха, когда оно начинает стрелять, вводят смоченную и слегка отжатую вату в настойке можжевельника, что быстро снимает боль и оказывает противовоспалительное действие. При ревматических болях делают растирание настойкой из 15 г ягод и 100 мл спирта.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мой рецепт касается тех, кто страдает радикулитом. По себе знаю, что эта коварная болезнь может настигнуть совершенно внезапно, а потом поясница ломит так, что ни согнуться, ни разогнуться невозможно. Но вот черная редька помогает унять боль.

Мария Вихрова

РЕДЬКА ОТ РАДИКУЛИТА

Натереть черную редьку и положить полученную массу на больное место. Держать минут 20. Процедуру желательно повторять каждый день хотя бы один раз.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Пишу вам рецепт, которым народ лечил различны оказии, так называемые. При малейшей боли, будь то ушиб или перенапряжение мышц, и другое что, у нас в деревне всегда используют настойку алоказии.

Анна Давыдова

АЛОКАЗИЯ ОТ ОКАЗИИ

Иначе алоказию называют арма крупнокорневая. Больные места очень хорошо растирать спиртовой настойкой из свежего растения армы. Берут один лист на 0,5 л спирта. Об алоказии были интересные сообщения, и прежде спиртовая настойка свежих листьев предлагалась как наружное средство для лечения радикулита, ишилгии, успокаивляющее и рассасывающее при ушибах, ранозаживающее, облегчающее страдания неврологического характера, при болезни щитовидной железы, мастите. Было подтверждено противовоспалительное действие растения.

Подписка только для жителей Мордовии!

Ф. СП-1

Министерство связи России
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на газету 78584 (индекс издания)

(Наименование издания) "Семейный лекарь" | Количество комплектов

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер | на газету 78584 (индекс издания)

(наименование издания)

"Семейный лекарь"

Стоимость: подписки ___ руб. ___ коп; переадресовки ___ руб ___ коп | Количество комплектов.

на 2003 год по месяцам.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия инициалы)

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда я много нервничаю, у меня начинает болеть голова. А нервничаю я почти каждый день, просто так получается. Естественно, что прихожу домой вечером с жуткими головными болями. Но таблетки не пью, стараюсь не травить организм всякой химией. Я пью отвар из цветков ромашки или из шалфея и мяты, и боль отступает.

Марина Иванова

НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

50 г цветков ромашки заварить 300 г кипятка, кипятить отвар в течение 15 мин. Горячую смесь прикладывать к больной голове.

Лист шалфея и мяты по 100 г 2 столовые ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Знаете, я всегда думала, что грибок на ногах появляется только летом, и то не у всех. Как оказалось, он может появится и зимой. Я обнаружила это недавно. Но, благо, моя бабушка - ходячий сборник всех народных рецептов от самых разных болезней. Вот она-то и сказала мне один, который избавил меня от грибка.

Тимошина Р.

И ЗИМОЙ ИНОГДА РАСТУТ ГРИБКИ

1 ч. ложку календулы на 1 стакан воды или перемешать буру с глицерином и мазать.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Недавно у меня на спине вскочил прыщ. Я думала, что это обыкновенный прыщик, который пройдет сам по себе, как это обычно бывает. Но не тут-то было. Этот безобидный прыщ оказался фурункулом, от которого у меня поднялась температура. Вылечилась же я с помощью подмаренника, есть такая травка.

Илона Фурина

ПОДМАРЕННИК ОТ ФУРУНКУЛЕЗА

Подмаренник заваривают в крутом кипятке, отвар пьют большими дозами как чай, а кашицу прикладывают к фурункулу. Таким образом, лечебный отвар благотворно действует непосредственно на гнойник, а также помогает очистить кровь, чтобы фурункулы больше не появлялись.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Одно время я никак не могла избавиться от бородавок. Они пропадали в одном месте, но появлялись в другом. Самыми разными травами, настоями, отварами я их изводила в течение года. Совсем недавно обнаружила, что новые бородавки перестали расти, и в принципе, руки очищаются от этой заразы.

П.Ж.

ОТ БОРОДАВОК

Если появились бородавки, смазывайте их 4-6 раз в день соком чистотела, свежим срезом картошки, чеснока, прикладывайте печеную луковицу или ежедневно несколько раз смазывайте крепким настоем или отваром любого вида полыни.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Кожные заболевания почему-то нередко встречаются у людей, работающих на заводах. Сама я переболела экземой совсем недавно. Увидев газету с рецептами читателей, решила тоже написать свой рецепт, которым лечилась.

Васильева Д.

СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ

Тысячелистник обыкновенный очень хорошо действует на кожу. Крепким настоем тысячелистника парить больные места и принимать настой этого же растения внутрь.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Зимой у меня почему-то всегда очень сильно потеют ноги, даже сильнее, чем летом. Есть какое-нибудь средство против этого недуга?

Заранее благодарю, Муравьева Т.

ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Дубовая кора, спелая ежевика, свежие листья березы. Дубовая кора богата дубильными веществами, которые помогают избавиться от сильной потливости ног. Залейте 50 г коры литром воды, кипятите 15-20 мин. сделайте перед сном ножные ванны. Вместо коры можно взять 60 г ежевики или свежих листьев березы.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда моя знакомая свалилась с радикулитом, я пришла ее навещать. Она лежала на кровати, почти не двигаясь, потому что поясница болела невыносимо. И тут я взялась за дело своими руками. Действительно, не могу смотреть спокойно на мучения близкого человека, хочется помочь ему. Я приготовила средство из красного перца, натирала сама им больную, и теперь она, как огурчик, свежа и бодра.

Тамкина С.

КРАСНЫЙ ГОРЬКИЙ ПЕРЕЦ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

100 г денатурата, 100 г нашатырного спирта, 1 стручек горького красного перца, 1/2 пальца школьного мела. Перец и мел растолочь и высыпать в бутылку с широким горлышком. Залить денатуратом и нашатырным спиртом, взболтать и поставить на 3 дня в холодильник. На палочку намотать бутылку и растирать больное место. Укутаться в теплую кофту, делать на ночь 3-4 раза

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я работаю на заводе токарем, поэтому для меня раны на пальцах - это обычное дело, в принципе, они и заживают у меня довольно быстро. Проблема только в том, что частенько они загрязняются, и вот тогда начинаются настоящие мучения, рана болит и гноится. Но жена моя заботливая нашла где-то народный рецепт для заживления гнойных ран, и теперь даже это мне не страшно.

Станислав Говорунов

ОТ ГНОЙНЫХ РАН

Эвкалиптовое масло применяется для лечения загрязненных ран. Можно по несколько раз в день смазывать рану маслом, но желательно держать ее открытой, не забинтовывать. Положительные результаты дает при использовании для лечения фурункулах.

Реклама

Рецепты наших читателей 9

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

По вашей просьбе мы продолжаем печатать письма в рубрику «Читатель помогает читателю». Если Вы и Ваши знакомые смогли победить болезнь, то присылайте нам свои рецепты, с помощью которых Вы излечили недуг.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Признаться честно, я мало доверяю лекарствам, но кое-какие в своей аптеке имею. И самыми главными из них считаю настойки. По крайней мере у меня к ним абсолютное доверие в плане экологической чистоты и эффективности действия. Вот какими настойками я лечусь.

Жилкина Марина

НАСТОЙКИ В ДОМАШНЕЙ АПТЕКЕ

- Настойка перцовая (на красном жгучем перце).

Применяется наружно, как раздражающее и отвлекающее средство для растираний при невралгиях, радикулитах, миозитах, ишиасе, либо при промерзаниях, кашле, ревматизме, прострелах.

- Настойка: жень-шень, золотой корень, лимонник, аралия манжурская, заманиха, элеутерокок (любая из перечисленных настоек). Применять эти настойки при общей слабости, после перенесенных операций, истощении, одышке, туберкулезе легких, продлевающие жизнь людям, работающим с повышенной умственной и физической нагрузкой, при переутомлении, для различных форм неврозов, малокровии, при повышенном половом бессилии, для улучшения обмена веществ. Принимать от 3 до 20 капель 3 раза в день. Утром и в обед до еды. Желательно провести прием этих настоек в холодное время года, т. к. прием в летнее время этих препаратов вызывает повышенный приток крови к голове и сердцу. Настойки биостимуляторов противопоказаны при: тяжелых случаях гипертонической болезни с выраженными склеротическими изменениями сосудов сердца и головного мозга, при лихорадочном состоянии и сильном кровотечении.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У моего ребенка долгое время было недержание мочи. Даже когда ему исполнилось 6 лет, он иной раз "плавал", так сказать, во сне. Когда я уже почти отчаялась его вылечить, пошла искать народные рецепты. Одним из них и вылечила своего сынишку, а заодно и сама подлечилась.

Бурьянова Л.

ЖЕЛТЫЙ РУЧЕЕК

50 ядер грецкого ореха поджарить на малом огне и принимать при длительных маточных кровотечениях, при частом мочеиспускании, ночном недержании мочи. Запивают медовой водой.

29 лет 8 месяцев назад перенесла сильное воспаление, поставили диагноз - сальпингит, эндометрит. Проведен курс лечения: 8 дней гентомецин-180 - 1 укол через 8 часов, клендомецин-600 - 1 через 6 часов. Анализы стали лучше, боли немного утихли, но не прошли. Через 2 месяца провели еще курс. Боли в паху не прошли. К середине цикла усиливаются, несут ноющий, покалывающий характер до колена. Не могу ходить в туалет по большому: от сильных болей все тянет вниз. Иногда бывают сильные прострелы в области крестца. При осмотре ничего толком не говорят (обращалась к 3 врачам), надо подождать, пройдет. На УЗИ отклонений не обнаружено, в мазке тоже, на шейке - эрозия, сказали, что связано с хроническим воспалением. От антибиотиков появились боли в печени, желудке, да и выздоровления не наступает. Слышала, что хроническое воспаление до конца лечится народными методами. Пожалуйста, помогите.

Б.Ж.

САЛЬПИНГООФОРИТ

Сальпингоофорит лечат следующим образом: ромашка 25,0, шишки хмеля 20,0, девясила корни 30,0, листья подорожника 25,0. Смешать, залить 200 мл кипятка, настоять 40 мин, процедить, пить по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день. После применения антибиотиков у вас возник дисбактериоз, поэтому для восстановления кишечной и влагалищной микрофлоры необходимо принимать ежедневно 2 стакана кефира (бифидокефира, бифидока, ацилакта).

Народные средства лечения эрозии шейки матки:

1. Обмакнуть тампон в облепиховое масло и ввести во влагалище. Лечение продолжительное. Облепиховое масло не токсично и может быть использовано при лечении эрозии у беременных женщин.

2. Мумие. Приготовить раствор: 2, 5 г мумие на 100 мл воды. Тампоны, смоченные в растворе, помещать во влагалище на ночь. Курс лечения 2-3 недели. После 10 дневного перерыва лечение можно повторить.

Здравствуйте, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря"! Знаете, кто думает, что от гастрита невозможно избавиться, тот, безусловно, ошибается. Я сама лично испробовала это на себе. Дело в том, что когда у меня обнаружился гастрит, я почти крест поставила на своем здоровье, потому что все начинается с неправильного переваривания пищи. И мне действительно становилось все хуже и хуже, пока я не посмотрела передачу какую-то медицинскую, где говорили о том, что гастрит - это инфекционное заболевание, от которого можно вылечиться. Правда, я не стала пить таблетки, а нашла для себя нужное народное средство.

Ирина Карпова

ГАСТРИТ

Душица обыкновенная. Трава душицы и цветки ромашки (поровну) 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин., процедить. Пить по стакану отвара утром и вечером при спазмах желудка и кишечника со вздутием.

Подорожник большой. Свежий сок или настой подорожника. Для настоя берут 1 столовую ложку сухого листа, измельчают, заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин., процеживают. Суточная доза - 1 стакан выпить за час глотками.

Ревень волнистый. Порошки из высушенного корня по 1/2-1 чайной ложке, запивая малым количеством воды, 2-3 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда я болела воспалением легких, меня лечили в больнице. Правда, народу тогда там лежало довольно много, поэтому как только я пошла на поправку, меня выписали, вручив в придачу кучу бумажек со списком лекарств, которые я должна была принимать дома. Я вроде бы все делала так, как надо, но долгое время кашель не проходил. Тогда решила обратиться к народным средствам. С помощью подорожника я прочистила свои легкие.

Наталья Ворожейкина

ПРОЧИСТИТЬ ЛЕГКИЕ

Лист подорожника применяется как отхаркивающее средство. Чайную ложку измельченного листа заливают стаканом кипятка, настаивают, процеживают. Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Моя бабушка - страстная чаевница, она очень любит пить чай. Но только она редко пьет его обыкновенным. Всегда добавляет в него какие-нибудь травы или вообще заваривает исключительно травы, то есть делает сборный чай. Не знаю, делает она специально для здоровья, придерживаясь каких-то древних народных секретов, или просто ей так нравится. Но вот смотрю я на нее, и мне не верится, что этой бабушке 80 с лишним лет. Она бодра, здорова, легко сама за водой в колодец ходит. И чаще всего она заваривает вот такой сбор.

Харитонова М.

ЧАЙ СБОРНЫЙ

Взять две части сухих листьев ежевики, одну часть цветов липы, одну часть листьев лесной земляники, две части мелисы. Все мелко порезать, смешать и использовать для заварки чая. Заготовленную смесь хранить в сухом, темном месте.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Людей, страдающих бессонницей, видно сразу: у них красные глаза, мутный взгляд, заторможенные движения. Не удивительно, ведь эти люди никогда толком не отдыхают, но и не бодрствуют. Состояние действительно мучительно. Я после одной личной трагедии сама почти год жила, как зомби. А потом решила, что все-таки так продолжаться не может вечно, надо что-то делать. И я стала лечить бессонницу народными методами.

Лариса Тройкина

ЕСЛИ У ВАС БЕССОННИЦА

Отличное средство - обыкновенный чай, заваренный пополам с ромашкой аптечной.

Хорошо 3-4 раза в неделю принимать ванну с травами: календула, череда, мята, душица / если нет всех компонентов - не беда, возьмите те, что есть в доме/. Нужно принять 12-15 ванн в течение месяца по 10 минут каждая. Зашейте в полотняный мешочек высушенные травы: лавр - 1 часть, папоротник - 2 части, хмель - 3 части, положите мешочек под свою подушку.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В Сибири есть много деревень, где живут сектанты-молоканы. Там зубную боль лечат довольно странным способом. Я однажды был там, и угораздило моему зубу разболеться так, что щека раздулась, как от укуса пчелы. На это дело сектанты отреагировали довольно спокойно. Они просто спросили: хочешь, мы вылечим тебя? Я согласился. Правда, чесноком пропах, зато зуб болеть перестал.

Иван Колмогров

СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, туго забинтовав руку, чтобы чеснок теснее прилегал к запястью. Если зубная боль слева, то чеснок прикладывают к правой руке и наоборот. Примечание. Перед наложением чеснока нужно запястье прикрыть марлевой салфеткой.

Здравствуй, уважаемая газета! Читаем "Семейный лекарь" всей семьей, как говорится, от мала до велика. И у нас тоже есть семейные секреты лечения разных заболеваний. Пока я хотела бы рассказать о целебных свойствах бузины черной.

Евдокия Федосеева

БУЗИНА ЧЁРНАЯ

Цветы и цветочные почки применяются как потогонные средства, употребляются при простудах, кашле, для ингаляций, полосканий, а препараты из них - при ларингитах, бронхитах, гриппе, заболеваниях почек и мочевого пузыря, невралгии. Листья используют при болезнях почек, интенсивных внешних воспалениях. Кору и листья используют ещё как мочегонное, рвотное, слабительное средство. В народной медицине употребляется при подагре, артритах, ревматизме, водянке, диабете. Внешне применяется при болях в костях, в ушах, подагрических опухолях, ожогах, болезнях глаз.

Цветы, листья и кора используются в гомеопатии. В цветах содержится стероидный гормон, который принимает участие в обменных процессах, этим объясняется терапевтический эффект при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

Чай из листьев употребляют при болезнях почек, как мочегонное, кровоостанавливающее, также при сердечных отёках, атеросклерозе, при высыпаниях на коже, фурункулах.

На стакан кипятка берут 1 чайную ложку цветов, коры или листьев, настаивают 10-20 минут. Пить по 1 стакану 3-4 раза в день за 15 минут до еды, глотками. А при гриппе или воспалении лёгких выпивают такого, только горячего чая (на ночь в постели), в который добавлена столовая ложка мёда. Хорошо укрывают больного, чтобы он пропотел.

НАПИТОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

2 столовые ложки сухих ягод бузины, 1 литр воды, 5 ложек мёда, 6 мин. кипятить, добавить мёд и пить горячим.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Прежде всего хочу напомнить всем мужчинам: берегите себя. Сколько вижу молодых людей в коротких куртках, они, наверное, думают, что здоровье у них железное. Я тоже так думал, пока не заработал простатит. Пока лечился, нашел массу рецептов, с помощью которых, оказывается, можно было избежать этого заболевания. Так что намотайте себе на ус и берегите себя.

Кирилл Демидов

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Для предупреждения простатита (и аденомы простаты) мужчинам старше 45 лет следует ежедневно употреблять до 15 г цветочной пыльцы;

* 25 г измельченной коричневой кожуры плодов каштана конского залить 250 г спирта и настаивать в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедить. Пить по 25-30 капель 3 раза в день;

* регулярно употреблять тыквенные семечки утром, незадолго до завтрака, а если есть возможность, то и в течение дня;

* при остром простатите 30 г цветков груши обыкновенной залить 1 л кипящей воды, настаивать, укутав, 10 мин. Пить по 5 ст. в день;

* взять в равных долях по весу листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого. 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 ст. воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5-7 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 ст. 3 раза в день в течение месяца.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Заготавливая грецкие орехи, не выбрасывайте зеленые околоплодники. Из них может получиться прекрасное лекарство, и даже не одно. Из них можно сделать средство для укрепления волос, а также отвар из ореховых перегородок поможет "начинающим" диабетикам.

Наталья Зубарева

ОТХОДЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1 ст. ложка измельченных сухих околоплодников заваривают 0,5 л кипятка, настаивают 30-40 минут, процеживают. Принимать по 1/2-1/3 стакана настоя с медом или наружно делать примочки. Настоем ополаскивают волосы после мытья для их укрепления.

Если вы стали кандидатом в диабетики, попробуйте для начала внимательнее организовать свое питание. Грецкий орех опять поможет вам. Ореховые перегородки (40 г) варите в 0,5 л воды в течение часа на самом маленьком огне. Пейте по 15 г три раза в день.

Рецепты наших читателей 11

Здравствуй, "Семейный лекарь"! С детства помню, что бабушка всегда заготавливала на зиму калину, то сушила, то варенье варила. Мы всегда с удовольствием ее кушали. И до сих пор я люблю калину. Именно она во многом помогает мне, когда я начинаю болеть.

Краснова Б.

КАЛИНА КРАСНАЯ

В медицине препарат калины применяют как средство, останавливающее кровотечение и как болеутоляющее и успокаивающее. Спиртовой экстракт коры калины - для остановки маточных кровотечений во время климакса, беременности и при нарушении менструального цикла. Благоприятно влияет при различных кровотечениях, а водный отвар успешно применяется наружно при кровотечении из носа. Иногда используют при нервном возбуждении, истерических приступах, кишечных коликах, болезненной менструации. Применять по указанию врача.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у человека часто болит голова, это явно говорит о том, что что-то не в порядке. Чаще всего связано это с сосудами или нервной системой. Но, даже не зная причины головной боли, от нее можно избавиться надолго, чтобы она впредь не мучила вас. Для этого я пила вот такую смесь.

Галина Дроздова

ЧТОБЫ НЕ РАСКАЛЫВАЛАСЬ ГОЛОВА

Разбивают в стакане свежее яйцо. Заливают его кипящим молоком доверху. Быстро размешивают и пьют. Курс лечения 5 - 10 дней.

1 ст. ложку сухой травы душицы залить 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 30 мин., процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Порой бывает невыносимо терпеть адские боли, когда начинают ломить суставы. У меня же это случается довольно часто. Видимо, от сидячей работы соли накопились. Не знаю. Но спасаюсь я березовыми ветками. Благо, живем мы недалеко от леса, где их - видимо-невидимо.

Галина Питорова

БОЛИ В СУСТАВАХ

Залейте кипятком свежесрубленные еловые ветки, настаивайте полчаса. В настой температурой 37-38°С погрузите ноги или руки минут на 30. Затем укутайте потеплее больное место и полежите не меньше часа. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5-7 ванн.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу поделиться с вами и читателями одним средством, которое раз избавило меня от воспаления печени. Я тогда отравилась, по-моему, чем-то. После этого не могла долгое время прийти в себя, меня тошнило, мутило, а самое главное - печень болела. Корни шиповника мне помогли.

Зоя Лестрова

ЗРИ В КОРЕНЬ ШИПОВНИКА

При воспалении печени полезно пить густой отвар корней шиповника. Принимают его 3 раза в день по 0,5 - 1 стакану. Курс лечения заканчивается, когда наступит выздоровление.

Здравствуй, любимая газета! У меня на огороде растет много облепихи. Плоды я собираю поздней осенью после заморозков или в начале зимы. С лечебными целями используются все части растения. На зиму я всегда варю варенье из нее или просто засушиваю ягоды, листья. С тех пор, как начали плодоносить наши деревья и наша семья начала есть облепиху, никто из нас, во-первых, не болел зимой, а во-вторых, вылечился от некоторых болезней.

Ивенкова Б.

ОБЛЕПИХА

* Отвар плодов облепихи пьют при заболеваниях желудка: 3 ст. л. плодов залить 0,5 литров горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Добавить мед по вкусу и пить как чай по 2-3 стакана в день, лучше натощак.

* Отвар листьев и ветвей принимают при расстройствах желудочно-кишечного тракта: 1 ст. л. мелко нарубленных листьев и ветвей залить холодной водой. Довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настоять 30 минут, процедить и выпить за один прием. При необходимости - повторить.

* Настой плодов и листьев употребляют внутрь и наружно как средство, укрепляющее волосы при облысении: 2 ст. л. плодов и листьев заварить двумя стаканами кипятка, настоять 2-4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл. 2 раза в день до еды утром и вечером. Ежедневно втирать настой в кожу головы на ночь.

* Облепиховое масло используется при лечении кожных заболеваний, таких как экзема, чешуйчатый лишай и др.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! На ромашке мы привыкли гадать: любит - не любит. Могу вам с уверенностью сказать, что ромашка ответит вам не только на эти вопросы, но и на вопросы о здоровье, мало того, поможет вылечиться.

Кировская М.

ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ, БОЛЕТЬ - НЕ БОЛЕТЬ

Ромашка аптечная - при ангине горло полоскать настоем цветов ромашки и еще лучше готовить сбор из 3-х частей ромашки и 2-х частей цветов липы. 20 г сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. и используют для полоскания. При подагре и ревматизме принимают ванны по 20 мин. вечером перед сном. При воспалении мышц (миозит),радикулите, люмбаго, ишалгии и невралгии пользуются припарками из цветов ромашки и донника (1:1).

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помогите, пожалуйста. У меня катар горла. Можно ли вылечить эту болезнь с помощью народных средств? Жду вашего совета с нетерпением.

Заранее благодарю, С. Ж.

КАТАР ГОРЛА

Пустырник помогает от катара горла. При катаре горла и легких принимают по 2ст. ложки 3 раза в день настой по 20 г травы на стакан кипятка. Можно пользоваться аптечной настойкой по 10 капель 3 раза в день.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Может ли кто-нибудь похвастаться здоровыми нервами в наше время? Вряд ли. Но если это всего лишь какие-то вспышки нервозности, то это еще терпимо. Когда же нервозность перерастает все границы, то выливается все это в болезнь - невроз. Поверьте, жить с ней очень трудно. Я долго лечилась. Но считаю, что главным моим лекарем в списке всех лекарств стали листья березы.

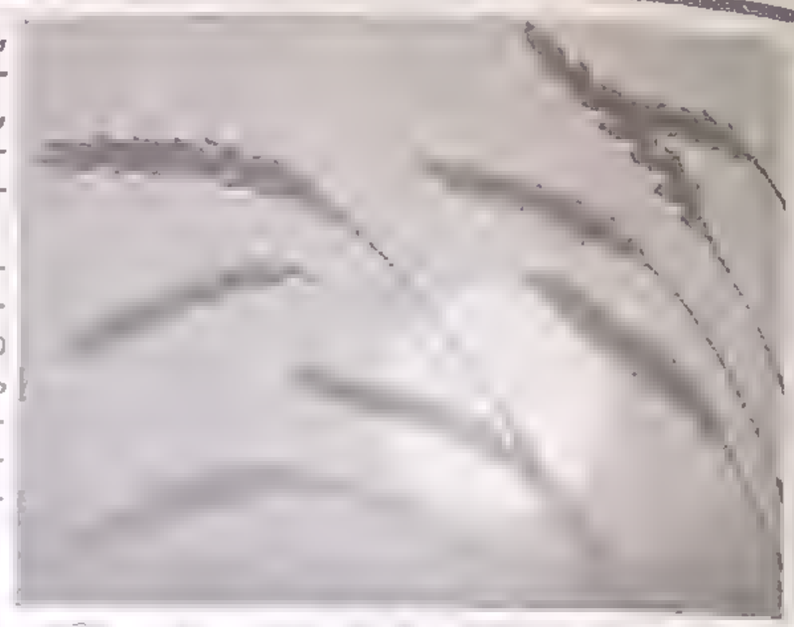
Ангелина Быстрова

НЕВРОЗ

При неврозах применяется настой молодых весенних листьев березы. 100 г в листьев измельчить и залить двумя стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5-6 часов. Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Принимать но 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С.

Семейный лекарь №48

Лечение злаками



Практически весь мир спасает свое здоровье ростками пшеницы. В Париже, например, они продаются в овощных лавках. В Англии в любой аптеке можно приобрести сушеные ростки пшеницы в коробочках. В США продаются пастеризованные ростки, растертые в порошок или спрессованные в таблетки, и американцы пользуются ими как солью, но, естественно, в большем количестве.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОРОСТКОВ

Способы приготовления зерновых ростков весьма просты и заключаются в следующем: за 24 ч до приготовления определенного блюда из ростков (в расчете 50-100 г пшеницы на одного человека) тщательно промывают зерна проточной водой. При этом всплывающие зерна удаляют, а осевшие на дно полноценные зерна пригодны к употреблению. Зерна располагают в емкости с плоским дном (лучше всего блюдо) и заливают водой таким образом, чтобы верхний слой зерен не покрывался ею полностью. Емкость покрывают бумажной салфеткой и ставят в теплое место на 24 ч, в течение которых проклюнувшиеся ростки достигают длины 1 мм. После повторного промывания проросшие зерна пропускают через мясорубку. Полученную массу заливают горячим молоком, сливками или кипятком в соотношении 1:1, добавляют по вкусу мед и сливочное масло. Употребляют смесь на первый или второй завтрак разового приготовления, категорически запрещается повторный подогрев.

Более простой способ выращивания зерновых ростков заключается в следующем: на влажной марле или в чайных ситечках, помещенных в стаканы с водой, их можно выращивать бесперебойно. Для этой цели "высаживать" зерна необходимо каждый день, чтобы, когда "созреет" первый урожай, через последующие 3-4 дня на подходе был следующий урожай и т.д.

Проросшую пшеницу можно хранить в холодильнике на протяжении 2-3 дней обязательным увлажнением покрывающей их салфетки.

ния используют пшеницу, горох, бобы, кукурузу, просо.

Проростки можно использовать в любом виде, с любой пищей, жареными, варе[illegible], [illegible].

В настоящее время проросшие зерна очень популярны как лечебное средство против многих заболеваний, а также для поддержания тонуса организма, повышения его работоспособности и сопротивляемости, для предупреждения болезней, а также в неблагоприятной экологической обстановке.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПРОРОСТКИ

Чем же так полезны проростки? В большом количестве в них содержится витамин Е, который необходим для поддержания половой функции, нормального функционирования мышечных клеток, нервных и клеток печени

Витамины группы В - необходимы для нормального функционирования нервной, сердечно-сосудистой систем, мышц и органа зрения.

Клетчатка - выводит из организма токсины, стимулирует моторику кишечника.

Хром и литий - редко встречающиеся микроэлементы, служащие для профилактики хронического нервного истощения.

Калий - поддерживает кислотно-щелочное равновесие, предотвращает увядание мышц и придает им упругость, укрепляет сердечную мышцу.

Железо - необходимо красным кровяным тельцам в сочетании с витамином С (квашеная капуста, картофель, петрушка, укроп).

Проросшие семена можно высушить в домашних условиях, перемолоть на кофемолке и добавлять в различные блюда (лучше всего уже готовые, чтобы не подвергать семена тепловой обработке и тем самым уберечь витамины от разру[illegible]).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОРОСТКОВ ЗИМОЙ

Зимой, когда источник витаминов резко сокращен, можно использовать молодые побеги пшеницы или кукурузы. Дело в том, что молодые побеги особенно богаты витаминами. ***Их можно вырастить в стеклянной банке следующим образом:*** банку заполнить на треть необмолоченными семенами злаков и залить водой, накрыть и оставить на [illegible]. На второй день воду слить, зерна хорошо промыть и снова засыпать зерна в банку. Накрыть марлей, завязать резинкой, перевернуть банку и поставить ее в тарелку, подложив под горлышко банки деревянную ложку так, чтобы жидкость могла свободно стекать и к побегам был доступ воздуха. На 4-5 день проростки будут готовы.

Эти зеленые побеги можно мелко нарезать и добавлять в салаты, ими можно заправлять супы, добавлять в гарниры.

Реклама

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

приглашает пройти 8-ми дневный курс занятий
ПО СИСТЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА,
разработанной на основе методики академика М.Норбекова

Мы предлагаем вам возможность справиться с целым рядом заболеваний:
- болезни органов зрения,
- гипертония и гипотония,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- гинекологические и урологические заболевания,
- депрессивное состояние, избыток веса,...

и многое другое

т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Занятия состоятся 2 и 12 декабря 2002 г. в 18 ч.
в ДОМЕ НАУКИ И ТЕХНИКИ, Ул. Пролетарская, 39
Лиц. №0012207, [illegible]

Семейный лекарь №98

Актуальная информация 13

БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ - она незаменима

Современные горожане часто жалуются на здоровье. Особенно сейчас, когда на исходе дачно-строительный сезон и сопряженные с ним перегрузки. Но некоторые все же не понимают, почему именно в конце лета, когда нас несколько месяцев радовали не только "солнце, воздух и вода", но и фрукты-овощи, беспокоит тяжесть в желудке, возникают боли в печени. Оказывается, это вполне объяснимо.

Наша печень - уникальный, незаменимый орган человеческого организма. По важности она не уступает ни сердцу, ни головному мозгу. При нарушении ее работы разлаживается обмен веществ, отчего страдают и все остальные органы.

Печень - самая большая наша железа. Она вырабатывает желчь, которая играет большую роль в кишечном пищеварении. Печень - это склад питательных веществ, где накапливаются витамины, железо, гликоген (источник энергии) и другие полезные продукты обмена.

Кроме того, печень - главная преграда на пути вредных и ядовитых веществ. Вся кровь, которую сердце посылает к органам, возвращается к нему, только пройдя через печень, где задерживаются токсические вещества, образующиеся в кишечнике или попадающие в него с питьем и пищей. И на первом месте среди веществ-агрессоров, бьющих по печени, стоит алкоголь. Неутешительны и результаты исследования пищевого рациона среднего горожанина: вода, которой мы пользуемся, содержит самые разнообразные примеси, вплоть до радиоактивных элементов и солей тяжелых металлов, овощи и фрукты обработаны гербицидами и нитратами, мясные и молочные продукты получены от животных, выращенных на гормонах и антибиотиках. Такая интенсивная "химическая обработка" печени быстро приводит к печальным результатам. Все чаще у людей, даже не злоупотребляющих алкоголем, встречаются поражения печени вплоть до цирроза. В чем же причина этого?

Печень - самая большая наша железа. Она вырабатывает желчь, которая играет большую роль в кишечном пищеварении. Печень - это склад питательных веществ, где накапливаются витамины, железо, гликоген (источник энергии) и другие полезные продукты обмена.

В печени, как и в других органах, клеточная стенка состоит из двух слоев фосфолипидов - особых жирных кислот, в которые встроены белки-ферменты, ответственные за обмен веществ. Вредные вещества разрушают эту стенку и приводят к постепенному отмиранию печеночной клетки и образованию на ее месте рубца. Чтобы восстановить нормальную работу печеночной клетки, необходимо заново построить защищающий ее фосфолипидный барьер. Как это сделать? Существуют пищевые продукты, содержащие большое количество фосфолипидов. Это, например, сало, бобовые растения. Но для достижения лечебного эффекта их нужно съесть очень много. В результате отрицательные свойства этих продуктов "перевешивают" пользу, получаемую от них. Так, фосфолипиды сала сопровождаются огромным количеством жира, вредного для печени, а некоторые компоненты бобовых ухудшают работу кишечника и создают дополнительную нагрузку на печень. И все же именно соевые бобы привлекли пристальное внимание ученых, пытавшихся создать надежный щит для печеночных клеток. Результатом стало появление (более двадцати лет назад) препарата эссенциале, содержащего полученные из сои фосфолипиды. Они даже превосходят фосфолипиды печеночных клеток по отдельным показателям. Препарат не только защищает здоровые клеточные мембраны, но и восстанавливает поврежденные стенки печеночных клеток, являясь для них строительным материалом. Поэтому врачи нередко прописывают его своим пациентам.

Но надо учесть, что даже самые хорошие лекарства не являются панацеей от всех проблем с печенью. Во всем нужен комплексный подход. Прежде всего рациональное питание и здоровый образ жизни помогут нам избавиться от угрозы, нависшей над одним из важнейших наших органов - печенью.

Подготовила Людмила ЦЫГАНОВА

Семейный лекарь №98

ЧЕГО И ЖЕНЩИНЫ НЕ БЫВАЕТ

На медицинском сленге встречается словосочетание "болезнь дальнобойщиков". Чаще всего развитие этого недуга, а именно - снижение сексуальных возможностей мужчины, возникает в результате застойного хронического простатита.

Хронический простатит - одно из наиболее часто встречающихся заболеваний у мужчин. По некоторым данным, до 80% мужчин старше 20 лет страдают этой болезнью, причем уровень заболеваемости неуклонно растет.

КАК СТАТЬ "ДАЛЬНОБОЙЩИКОМ"

Семь верных путей, ведущих к простатиту: поменьше двигайтесь; отказывайте себе в плотских радостях или, наоборот, будьте неразборчивы в связях; принимайте антибиотики бесконтрольно и без необходимости; злоупотребляйте спиртным, курите; пребывайте в состоянии хронического стресса; не заботьтесь о повышении иммунитета; не лечите вовремя гормональные и нервно-вегетативные расстройства, попустительствуйте инфекции.

ПРОСТАТИТ ПРОСТАТИТУ - РОЗНЬ

Врачи объединяют в это понятие два сходных по симптомам и течению типа болезни.

Инфекционные простатиты. Они могут быть вызваны различными бактериями, вирусами или грибами. Как правило, возникают на фоне заболеваний, передающихся половым путем, например, гонореи, хламидиоза, и являются их следствием. Врачи лечат в этом случае обоих партнеров и борются не только с простатитом, но и с основной инфекцией.

Застойные (конгестивные) простатиты. Их причина - застой секрета предстательной железы и крови в венах этого органа. Венозный застой может возникнуть, если приходится много сидеть, как, например, тем же водителям или работникам офисов. Такой тип заболевания в последние годы врачи выявляют все чаще.

ОТКРЫТЫЙ ПРИЕМ: РАЗГОВОР ПО-МУЖСКИ

Простатит - неизлечимая болезнь?

Миф об этом заболевании как о неизлечимом очень распространен среди представителей сильного пола. И в большинстве случаев урологам приходится лечить уже довольно запущенную болезнь, поскольку многие мужчины стараются избежать визита к врачу до последнего момента. На самом деле простатит поддается лечению. Еще проще недуг предотвратить. Говорят, причиной простатита могут стать больные зубы.

На самом деле из любого очага инфекции (будь то кариесный зуб или больное горло) микробы с кровотоком могут проникнуть в предстательную железу и вызвать воспаление. Поэтому и кариес, и ангину надо лечить вовремя, не пуская болезнь на самотек. Будешь выпивать и курить - "заработаешь" простатит. Опять врачи пугают?

Нет, не пугают. Помимо того что алкоголь и никотин медленно отравляют центральную нервную систему, в организме под действием этих веществ происходит жировое перерождение печени и тканей яичек, снижается их активность и ухудшается работа. В результате количество мужских половых гормонов уменьшается, а воспаление предстательной железы "расцветает".

Правда ли, что те, кто живет на севере, чаще болеют простатитом?

Отчасти простатит действительно зависит от климата. Холод оказывает непосредственное влияние на предстательную железу, предрасполагает к проникновению микроорганизмов в этот орган, а также способствует снижению иммунитета. Поэтому в районах с повышенной влажностью и при низких температурах простатит возникает чаще, да и обострения недуга тоже чаще случаются в холодное время года.

Можно самому определить, болен ли простатитом?

Общие симптомы простатита неспецифичны: общая слабость, нарушения сна и ухудшение настроения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, колебания самочувствия в течение дня. Один из основных симптомов - боль. Интенсивность ее различна: от постоянной ноющей до острой сильной, при которой приходится принимать обезболивающие препараты. Чаще всего болезненные ощущения возникают в яичках, реже в области поясницы или крестца, треть пациентов жалуется на боли в промежности, четверть - в надлобковой области. Любые нарушения мочеиспускания и боль при этом - тоже симптом простатита.

Зачастую больные хроническим простатитом жалуются только на расстройства сексуальной функции. Нарушается гормональный баланс, снижается половое влечение, более редкой становится сексуальная жизнь, и, как следствие, возникают застойные явления в предстательной железе. Порочный круг заболевания замыкается.

Нередко хронический простатит становится причиной бесплодия.

Не спешите ставить себе диагноз - это дело врача. Его же обязанность - провести полное и разностороннее обследование, которое позволит поставить правильный диагноз и, соответственно, назначить правильное лечение. Ваше дело - 1 раз в год посещать уролога для профилактического осмотра (чаще, если болезнь уже развилась) и выполнять все его назначения.

Алан Гутиев, уролог

СОВЕТЫ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Ведите нормальную регулярную половую жизнь. Норма в этом случае - понятие относительное и индивидуальное, однако есть некие ориентиры: 2-3 половых акта в неделю для мужчин от 25 до 45 лет.

Избегайте прерванного полового акта, сексуальных излишеств, длительного полового воздержания, случайных связей.

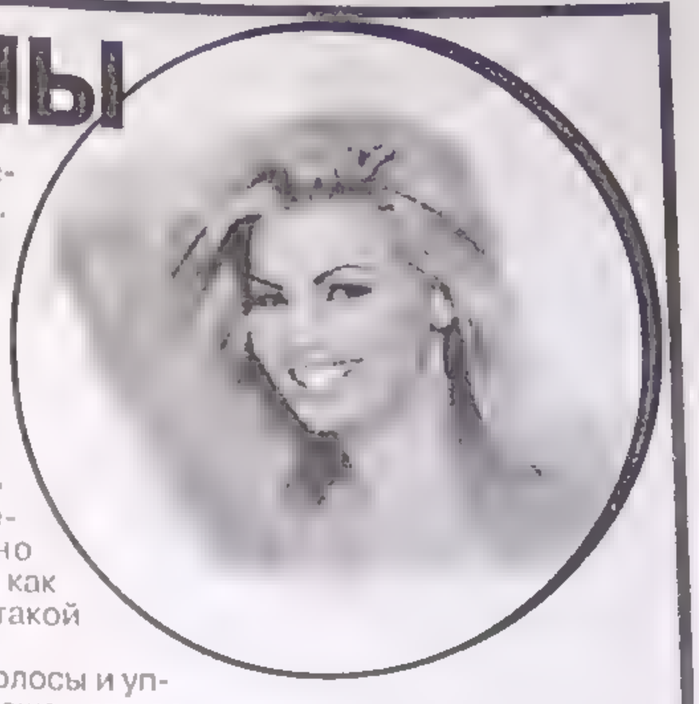
Не курите и не злоупотребляйте спиртным.

Не переохлаждайтесь (кстати, в холодное время года, садясь в машину, подстелите на сиденье коврик, теплую куртку или приобретите специальные подогревательные чехлы). Еще один совет для автолюбителей и профессиональных водителей: положите на сиденье автомобиля деревянную массажную сетку. Это в определенной степени послужит профилактикой простатита.

Носите свободные хлопчатобумажные трусы, вплоть до "семейных", не щеголяйте подолгу в обтягивающих плавках, джинсах. Это предотвратит венозный застой.

КРАСОТА И ГОРМОНЫ

Привлекательность, хорошее настроение, более глубокое переживание любви зависят от состояния эндокринной системы. При правильном гормональном балансе у нас меньше проблем с весом и внешностью.



Хотя речь идет о ничтожно малых количествах этих химических соединений в нашем организме, влияние гормонов на кожу и волосы, на весь организм в целом, на душевное состояние, на вес огромно. Правда, начиная с 20 лет выработка гормонов становится все менее интенсивной. И все же вы можете сделать очень много для правильного гормонального статуса.

Вы часто чувствуете себя усталой и подавленной?

Вы неожиданно прибавляете в весе и выглядите бледнее, чем обычно?

Это может быть связано с недостатком гормонов щитовидной железы (тироксина и трийодтиронина). Они необходимы для хорошей работоспособности и душевного равновесия.

Чтобы гормоны вырабатывались в достаточном количестве, щитовидной железе требуется в первую очередь йод. Так как часто причиной дефицита йода является неправильное, нерациональное питание, вы можете противодействовать этому, изменив рацион питания. По крайней мере один раз в неделю на вашем обеденном столе должно появиться блюдо из свежей морской рыбы (треска, пикша, сельдь, камбала или скумбрия). Еду лучше приправлять йодированной солью.

Взаимные любовные ласки, нежность - стимулы, необходимые для нормальной функции гипофиза, вырабатывающего окситоцин. Чем больше окситоцина поступает в кровь, тем большую радость мы испытываем в любви. При недостатке этого гормона кульминация в любви принесет скорее разочарование, чем радость. Правда, пока еще не существует средств, которые могли бы стимулировать выработку окситоцина. Однако поцелуи, ласки, нежность можно рассматривать как альтернативу такой терапии.

Блестящие волосы и упругая, нежная кожа - эти достоинства находятся в прямой связи с женским половым гормоном под названием эстроген.

От выработки эстрогена зависит кровообращение в коже головы, что непосредственно влияет на питание корней волос. Кроме того, эстроген повышает содержание коллагена в коже, что способствует накоплению жидкости в ней. И поэтому кожа становится более гладкой, нежной и приобретает красивый оттенок. Лучшее средство для поддержания оптимального количества эстрогена - думать только о хорошем, избегать стрессов или же регулярно делать упражнения, помогающие расслабиться.

Для восстановления сил нужно спать не менее 6-8 часов в сутки. Спокойный здоровый сон - это ваш помощник и врачеватель. Старайтесь перед сном не есть. Откажитесь от алкоголя, макарон, пирожков и сладостей. Употребляйте в пищу как можно меньше животных жиров.

Маска, я тебя знаю

Каждая клеточка нашего организма, уставшего от длительного пребывания в экстремальных зимних условиях, жаждет обновления. Чтобы ваша кожа скорее почувствовала эту обновляющую и преображающую силу природы, устройте для нее "маскарад".

Праздник молодости и красоты обязательно состоится, если маски будут соответствовать типу кожи, поставленной задаче и вашему вкусу.

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

Для сухой и нормальной кожи - смешайте чайную ложку меда, столовую ложку растительного масла и по 3 столовые ложки молока и овсяной муки ("геркулеса", пропущенного через кофемолку).

Для жирной кожи - 2 столовые ложки овсяной или кукурузной муки смешайте с яичным желтком и взбейте до образования пены.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

Для сухой и нормальной кожи - к 2 столовым ложкам вареной тыквы или протертых яблок добавьте столовую ложку оливкового или соевого масла.

Для жирной кожи - очистите помидор от кожуры (можно использовать консервированный в собственном соку), тщательно разомните руками, добавьте чайную ложку крахмала и все тщательно перемешайте.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

Для нормальной и смешанной кожи - тщательно перемешайте взятые по столовой ложке морковный, огуречный, лимонный сок и картофельный крахмал.

Для сухой и дряблой кожи - разомните мякоть одного банана и тщательно разотрите ее, сначала добавив столовую ложку сметаны, а затем яичный желток.

Для жирной кожи - натрите на терке зеленое яблоко, добавьте чайную ложку лимонного сока и яичный белок, взбитый в пену, все тщательно разотрите.

УСПОКАИВАЮЩИЕ МАСКИ

Для любого типа кожи - замочите на несколько часов чашку фасоли, поварите ее до тех пор, пока зерна не станут мягкими, протрите их через сито, горячую(!) массу смешайте с соком 1/2 лимона и столовой ложкой оливкового масла. Смесь наносите на лицо теплой.

ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ

Для жирной проблемной кожи - пропущенные через мясорубку 100 г квашеной капусты смешайте с 1/2 взбитого белка и столовой ложкой пшеничной муки.

ЛИФТИНГ МОМЕНТАЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

Любую кожу разгладит в считанные минуты взбитый яичный желток с несколькими каплями лимонного сока.

Однако увлекаться масками-лифтингами не стоит: наносите их раз в 7-10 дней, не чаще. Они хоть и не очень сильно, но стягивают кожу, из-за чего она может потерять свою эластичность.

МАГИЯ УСПЕХА

Предлагаемый вам "маскарад" нешумен и несуетен. Напротив, он требует уединения, расслабленности, неукоснительного соблюдения определенных "норм поведения", длится месяца полтора.

Маску наносите только на тщательно очищенное лицо, исключая область вокруг рта и глаз.

Идеально перед наложением маски сделать пилинг или принять ванну - теплый пар делает кожу более восприимчивой.

Хотите усилить действие маски? Нанеся ее, удобно лягте в затемненной комнате, включите приятную музыку и расслабьтесь на 15-20 минут. Не стоит оставлять маски на более длительное время.

Увлажняющие маски лучше делать утром, питательные - вечером.

Затвердевающие (образующие на лице корочку) маски снимайте ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой или минеральной воде без газа, все прочие можно просто смыть водой или снять косметической салфеткой.

Чтобы обеспечить больший эффект, меняйте маски.

Наталия Савина

КОГДА АТАКУЕТ ГРИПП

Заблаговременная оборона

НАСТОЙКА ЛИМОНА И ЧЕСНОКА

Мелко нарезать пол-лимона с цедрой и 5 средних долек чеснока, положить в пол-литровую банку, залить холодной кипяченой водой так, чтобы она слегка покрывала получившуюся массу. Настаивать в темном месте в течение трех дней. Для профилактики взрослым полагается принимать настойку по 1 ст. л. 2 раза в день, причем утром - за 20-30 мин до завтрака. Детям - по 1 дес. л. утром. Банку следует хранить в холодильнике. Запаха и вкуса чеснока у настоя нет, так что можно без опаски пить его перед уходом на работу

КАПЛИ В НОС

Во время эпидемии имеет смысл принять дополнительные меры защиты. Раздавите один зубчик чеснока и положите кашицу в пузырек из темного стекла. Добавьте чайную ложку холодной кипяченой воды и хорошенько взболтайте. Перед выходом из дома и по возвращении закапывайте смесь в обе ноздри.

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МЕСТНОГО ИММУНИТЕТА

За 30 минут до выхода из дома выпейте противопростудную смесь, повышающую так называемый местный иммунитет - защитные силы миндалин, охраняющих носоглотку от вторжения инфекции. Смешайте 1 ч.л. аптечного сиропа шиповника, по 2 ст.л. свежего свекольного сока и кефира и сок половины лимона. Перед употреблением хорошенько перемешайте. Этот коктейль особенно полезен тем, кто страдает хроническим тонзиллитом и фарингитом.

ГОРЯЧИЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК

В холодную погоду, придя домой, просто откройте кран с горячей водой, подставьте под нее руки по самый локоть и подержите 10 мин. Сначала вода должна быть 38-39 °С, а когда руки привыкнут, температуру можно повысить до 42-43°С. После этого энергично разотрите их и наденьте свитер или кофту с длинными рукавами.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

* При первых признаках гриппозного состояния хорошенько промойте нос и горло подсоленной водой или слабым раствором лукового сока. Затем закапайте в нос свежий сок свеклы или алоэ. В свекольный сок можно добавить немного меда, слегка развести холодной кипяченой водой и хорошо размешать. В дальнейшем повторять эту процедуру 3-4 раза в день.

* Тертый репчатый лук положить на маленькие кусочки марлевых салфеток, свернуть в виде тампонов и вставлять в ноздри 3 раза в день на 15 мин.

* Небольшую дольку чеснока разрезать пополам и вставлять в нос на 15-20 мин. 2-3 раза в день.

* 1 ст. л. аптечной ромашки залить стаканом крутого кипятка и настаивать в тепле 4-6 часов. Затем размешать, процедить и закапывать в нос 3-4 раза в день. Этим настоем хорошо и горло полоскать.

* Смочите намотанный на палочку ватный тампон в 3-процентной настойке прополиса и смазывайте слизистую носа 4-5 раз в день.

* Принимайте аскорбиновую кислоту, запивая ее большим количеством теплой воды. Вообще, чем больше жидкости поступает в инфицированный организм, тем легче из него выводятся токсины.

СРЕДСТВА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

* Перемешать 3 ст. л. липового цвета и столько же сушеной малины, залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 мин., процедить. Пить небольшими порциями каждый час. Вместо сушеной малины можно добавить к липовому настою 2 ст. л. малинового варенья.

* 1 ст. л. измельченного полевого хвоща залить стаканом горячего молока, кипятить 20 мин. на слабом огне. Процедить. Пить по полстакана два раза в день.

* Отжать сок из 100 г сырой свеклы, 100 г черной редьки и 100 г моркови. Принимать по 1 ст. л. смеси 3-4 раза в день перед едой.

* Если температура не понижается, полезно обтирать тело уксусом или спиртом, а на лоб положить кусок холщовой ткани, смоченной в уксусном растворе (2 ст. л. уксуса на 0,5 л воды) и хорошо отжатой.

ЕСЛИ БОЛИТ ГОРЛО

Подышите водяным паром с настойкой эвкалипта.

ПРИ КАШЛЕ

* Измельчите дольку чеснока, залейте стаканом горячего молока и дайте настояться. Пейте теплым 2-3 раза в день и обязательно на ночь.

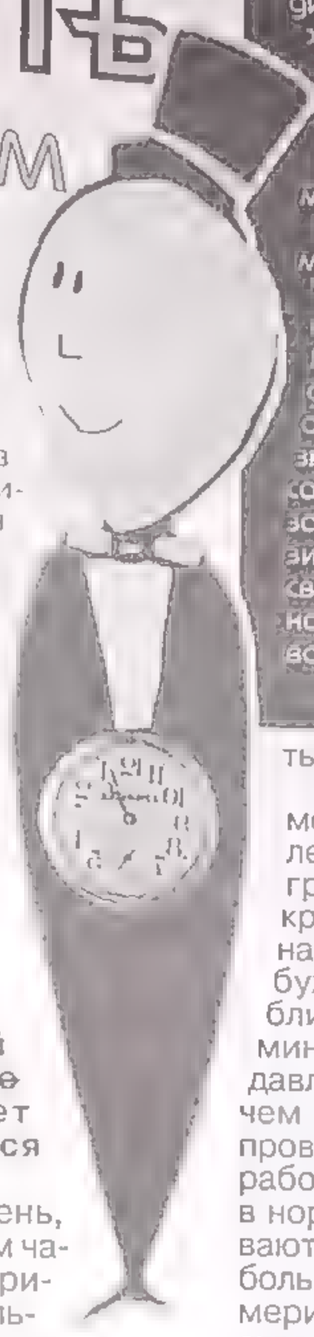
* Черную редьку вымойте, вырежьте сердцевину, залейте туда мед и оставьте в темном месте на 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день до еды.

Обратите внимание! 17

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ по внутренним часам

Нередко по непонятным для нас причинам мы вдруг терпим в чем-то неудачу. Оказывается, это происходит потому, что делаем это в неподходящее время - ведь у организма свой распорядок дня, который мы, к сожалению, не учитываем. Как избежать досадных срывов? Этому учит сравнительно молодая наука хронобиология.

В качестве отправного пункта можно использовать ежедневное "хронобиологическое расписание", составленное американкой Линн Лэмберг, куда, если необходимо, можно внести поправки. В основу этого расписания положены знания о физиологических процессах нашего организма, которые, в зависимости от времени, то активизируются, то ослабевают, что, в свою очередь, прямо сказывается на наших психических и физических возможностях.



Так, самые сложные вопросы, требующие творческого подхода, лучше решать **с 9 до 10.30 утра**, когда идет усиленная "подпитка" правого полушария мозга, отвечающего за образное мышление. Потом, если вы намерены и дальше заниматься творчеством (в широком смысле слова), нужно сделать небольшой перерыв. Хронобиологи убеждены: очередная активизация соответствующих отделов коры головного мозга происходит не раньше, чем через час.

В 11 часов наступает время интеллектуальной деятельности. Здесь наиболее целесообразно заняться делами, требующими скрупулезного расчета. Например, принятием важных решений на будущее или деловыми встречами. Желательность такой смены мыслительной деятельности обусловлена тем, что в это время активизируется левое, "расчетливое", полушарие, отвечающее за анализ имеющейся и поступающей информации.

В 13-14 часов рекомендуется поесть и **до 15.00** отвлечься от текущих дел: помечтать и даже немного вздремнуть (прямо на рабочем месте). Все равно продуктивность мозга в этот отрезок времени минимальна.

С 15 до 16 часов, пока мозг "разогревается", лучше всего заняться рутинной текучкой, не требующей повышенного внимания и напряжения. **В 16.00** хорошо выпить чашечку кофе: к этому моменту наш мозг опять входит в рабочий режим, и кофеин стимулирует его в это время даже сильнее, чем утром.

Час **с 16 до 17** - наиболее подходящий отрезок дня для получения новых сведений в любой области, занятий наукой и языками, поскольку поступающая в это время информация надолго откладывается в "кладовой" долговременной памяти.

В 17-18 часов, в зависимости от окончания рабочего дня, рекомендуется перейти от умственных нагрузок к физическим. Всего 20 минут занятий спортом обеспечат не только освобождение от деловых забот, но и прекрасный ночной сон.

Затем, после получасового перерыва, наступает время ужина, который должен заканчиваться не позднее 20 часов. После него, если ощущение бодрости еще не пропало, можно заняться какими-нибудь незаконченными делами, не требующими большого умственного или физического напряжения.

В 22 часа следует ложиться спать, даже если что-то остается недоделанным.

О сне нужно сказать особо. Загруженность работой и соблазн ночных развлечений сократили продолжительность сна современного человека до пяти-семи часов в сутки. Между тем, хронобиологи считают, что сон должен составлять не менее восьми часов. Достаточный сон очень важен для нормальной работы мозга и сохранения здоровья. Хронический же "недосып" ухудшает память, увеличивает вероятность заболевания диабетом, гипертонией, провоцирует ожирение, запускает разрушительные процессы преждевременного старения.

Другой частью нашей повседневной жизни, где хронобиология играет важную роль, является секс.

Минимум дважды в день, подчиняясь биологическим часам, гормоны человека приводят к максимуму сексуальное желание. У мужчин активность половых гормонов в семь часов утра на 20, а к девяти часам - на 50 процентов выше нормы. Это состояние длится примерно до 11 часов. Женщина же в это время еще "спит": ее сексуальная восприимчивость на 95 процентов определяется психологией и лишь на 5 процентов - физиологией, то есть секрецией женских половых гормонов, которая увеличивается к полудню.

Днем либидо усиливается у обоих полов. У женщин послеполуденные часы характеризуются высокой гормональной активностью. Оптимальным для зачатия ребенка считается время около четырех часов дня.

К 18 часам у обоих партнеров наступает спад. В это время и мужчинам и женщинам рекомендуется минут тридцать позаниматься каким-нибудь спортом - не слишком быстрым бегом, гимнастическими упражнениями, спортивной игрой.

Вечером (19-22 часа) половые гормоны у мужчин продолжают активно вырабатываться, женщина же чувствует себя уже немного утомленной, хотя в эти часы мужчина вполне способен пробудить ее чувственность. Как правило, к 22 часам у женщин пробуждается "сексуальный аппетит", тогда как у партнера все еще теплящееся половое желание борется с усталостью и обыкновенной сонливостью.

Существуют и другие важные моменты нашей жизни, когда полезно знать хронобиологический график организма. Например, кровяное давление. Обычно оно начинает расти незадолго до пробуждения, достигая максимума ближе к вечеру и возвращаясь к минимуму ночью. Поэтому утром давление может быть на треть ниже, чем вечером. В результате люди, проверявшие его в начале дня перед работой и полагающие, что оно у них в норме, к вечеру даже не подозревают, чем вызвана сильная головная боль. А нужно всего лишь вовремя измерить давление и принять лекарство, снижающее его.

С половины третьего ночи наступает страшное время, длящееся шесть часов, - время проявления так называемого синдрома младенческой смерти. Только в США он ежегодно уносит около шести тысяч детей. Его главный симптом - расстройство дыхания, при котором ОРЗ становится смертельно опасным. Вообще **с 4 до 6 утра** - самая высокая смертность в любом возрасте и от любых причин.

А с 3 до 8 часов чаще всего начинают болеть зубы. Причем это время максимальной чувствительности к боли. Простой пример: в 7.00 анестезия у зубного врача действует 10 минут, а в 15.00 - целых полчаса. Так что к стоматологу лучше идти днем.

У сердечников - свои ритмы. Кардиологи установили, что сердечные приступы чаще всего начинаются между 9 и 10 часами, а также - между 23 и 24. Но в течение последнего часа они наблюдаются уже в три раза реже. Поэтому хронобиологи полагают, что врачи скоро будут назначать такие быстродействующие лекарства, как нитроглицерин, для приема утром, а бета-блокаторы - перед сном. Есть надежда, что недалеко то время, когда биоритмы будут обязательно учитывать все врачи.

Сергей Милин

НЕДУГ

Если бы нас вдруг озадачили вопросом "Что вы находите общего между холодильником и... чумой?", то мы, скорее всего, посчитали бы это завязкой анекдота. И все же связь между ними есть: любящие поселяться в холодильнике кишечные микробы иерсинии приходятся ближайшими родственниками чумным бактериям...

Из холодильника

...Иерсиниями они названы в честь их первооткрывателя, французского бактериолога Иерсена. Конечно, эти бактерии намного слабее сородичей, но столь же коварны и наделены способностью не только жить, но и размножаться в холодной влажной среде. Постоянная низкая температура (6-10°С) и достаточная влажность в холодильнике для них - истинный рай.

Иерсинии не переносят тепло и при нагревании до 60°С быстро погибают. Зато они стойко переносят многократные замораживания и размораживания. Основные "поставщики" возбудителей иерсиниоза (так именуется вызываемая ими болезнь) в человеческий организм - пищевые продукты, долго хранившиеся в промозглых подвалах и овощехранилищах.

Переносчиками их являются также грызуны - домовые мыши, полевки, серые и черные крысы, переболевшие иерсиниозом в легкой и бессимптомной форме. Предположительно, микробы, поселившиеся в их организме, длительное время разносятся ими, попадая таким образом на овощи, употребляемые сырыми. Обсеменяться могут и молоко, мясо, птица, а также продукты из них, недостаточно кулинарно обработанные. Например, в молоке иерсинии сохраняются до 18 дней, в хлебе и кондитерских изделиях - от 16 до 24, в сливочном масле - 145 дней.

Обычно овощи и фрукты сразу после покупки немытыми кладут в холодильник и используют затем по мере надобности для приготовления салатов и других термически не обрабатываемых блюд. А это, говоря откровенно, рискованно: расплодившиеся на них бактерии могут вызвать серьезные кишечные инфекции. Кстати, именно в зимне-весеннее время и отмечается наиболее высокая заболеваемость ими.

Иерсиниоз любит маскироваться под самые различные болезни. Одна из них - псевдотуберкулез, острая инфекция, поражающая желудочно-кишечный тракт, кожу и суставы. Он не имеет ничего общего с настоящим туберкулезом, а название свое получил в связи с тем, что во внутренних органах пораженных им людей обнаруживаются бугорки, похожие по виду на туберкулезные. Инкубационный период болезни - около десяти дней. Попав с зараженной пищей или водой в желудочно-кишечный тракт, возбудители внедряются в лимфатические узлы кишечника, дальше - в кровоток и распространяются по всему организму.

Болезнь начинается внезапно: появляются озноб, боли в мышцах, суставах, в животе, першение в горле, кашель, головная боль. Температура повышается до 38-40°С. У некоторых больных наблюдаются одутловатость с покраснением лица и шеи, отеки и краснота кистей и стоп. Через день-два в подмышечных впадинах, нижней части живота, в паховых зонах, на крупных суставах конечностей и сгибательной поверхности рук может появиться ярко-красная точечная и чуть крупнее, до 1-5 мм, сыпь. Отмечается потемнение мочи. Инфекция иногда надолго затаивается в лимфоузлах, селезенке, печени и через какое-то время дает повторную вспышку. Даже спустя несколько лет псевдотуберкулез может напомнить о себе аллергическими реакциями на коже.

Симптомы псевдотуберкулеза типичны для целой обоймы болезней: скарлатины, ОРЗ, всяческих кишечных инфекций, отравления, аппендицита, ревматизма, гепатита. В силу этого даже специалисты нередко затрудняются в диагнозе. Заболеть псевдотуберкулезом можно в любом возрасте, однако больной человек не обязательно становится источником инфекции.

Чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее. Иерсиниоз хорошо поддается лечению антибиотиками. Принимать их нужно по назначению врача как минимум неделю, иначе болезнь может повториться.

Чтобы уберечь себя и своих близких от знакомства с коварными иерсиниями, необходимо соблюдать четкие и простые правила.

Все продукты хранить в закрытом виде. Прежде чем положить в холодильник зелень, овощи и фрукты, их надо перебрать, тщательно вымыть, просушить, поврежденные, подпорченные места - вырезать и выбросить. Немытые овощи ни в коем случае не ставить в холодильнике рядом с колбасой и сыром. Мясо, в котором любят селиться иерсинии, держать отдельно от остальных продуктов. Не хранить в холодильнике посуду с остатками корма домашних животных: слюна собак и кошек тоже может быть заражена микробами.

Перед употреблением овощи и фрукты снова промыть проточной водой и ошпарить кипятком, нестерилизованное молоко - прокипятить в течение 3-5 минут.

Готовить салаты специалисты советуют небольшими порциями, чтобы сразу съесть, а не держать в холодильнике (в свежеприготовленном салате к тому же больше витаминов).

Не ленитесь чаще размораживать и мыть холодильник.

Марина Батурина

СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

Для больных стенокардией приводим примерный комплекс лечебной гимнастики из трех частей - вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле с невысокой спинкой.

1. Кисти к плечам, локти в стороны (без напряжения) - вдох, опустить локти - выдох (3 раза).

2. Сжимать пальцы в кулак и разжимать веером. Ступни попеременно то носками, то пятками касаются пола (12 раз).

4. Руки вверх - вдох, руки через стороны вниз - выдох (3 раза).

5. Прислонившись к спинке стула, скользить по полу ногами вперед и назад, не отрывая ступней. Дыхание произвольное (3-5 раз).

6. Развести руки в стороны - вдох, положить кисти рук на колени, плечи наклонить вперед - выдох (3-5 раз).

7. В положении полулежа руки и ноги развести в стороны - вдох, руки и ноги свести - выдох (3-5 раз).

8. Развести руки в стороны - вдох, подтянуть руками колени к груди - выдох (каждое колено подтягивать к груди 2 раза).

II. Основная часть. И.п. - стоя за спинкой стула.

1. Держась за спинку стула, подняться на носки - вдох, опуститься на пятки - выдох (8-10 раз)

2. Руки на пояс - вдох, наклоны влево-вправо, поднимая противоположную наклону руку над головой - выдох (4-6 раз).

3. Повороты корпуса влево-вправо с расслабленными руками, дыхание произвольное (4-5 раз).

4. Руки вверх - вдох, наклон корпуса вперед (руки на сиденье стула) - выдох (4-6 раз).

6. Руки на пояс, круговые движения в тазобедренных суставах в правую и левую стороны, дыхание произвольное (8-10 раз).

7. Руки в стороны, круговые движения руками вперед и назад, дыхание произвольное (по 4 раза).

8. Поднять руки вверх - вдох, расслабленно "уронить" вниз и покачать ими - выдох (2-3 раза).

9. Руки на пояс, отвести локти назад - вдох, локти вперед, сдавливая нижний отдел грудной клетки и втягивая живот, - выдох (2-3 раза).

III. Заключительная часть. И.п. - сидя на стуле.

1. Кисти рук к плечам, вращение локтями по 4 раза в одну и другую стороны, дыхание произвольное.

2. Медленные наклоны головы назад - вдох, вперед - выдох (2-3 раза), медленные наклоны головы влево-вправо (4-6 раз), вращение головой в одну и другую стороны, дыхание свободное.

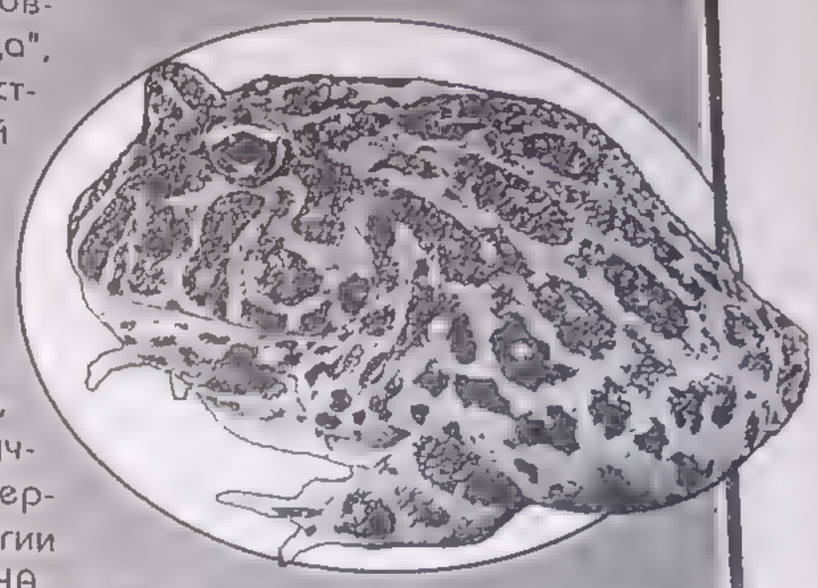
3. Круговые движения ногами по полу, не отрывая стоп, дыхание произвольное (по 3 круга в каждую сторону).

4. Руки вверх - вдох. Расслабляя кисти, локти, плечи, опустить руки вниз - выдох (3 раза).

Продолжительность занятий - 10-20 минут. Комплекс упражнений может выполняться 2 раза в день: утром и во второй половине дня.

Астхик Етимян

Как жить с грудной жабой



Стенокардия, или в дословном переводе "сжатие сердца", - одна из наиболее распространенных форм ишемической болезни сердца. Прежде этот недуг в России называли "грудной жабой".

О профилактике и лечении стенокардии рассказывает врач высшей категории, заместитель директора Научно-практического центра интервенционной кардиоангиологии Галина Викторовна ШИШКИНА.

- В основе стенокардии - недостаточный приток кислорода к сердечной мышце. Обычно это является следствием спазма, то есть сокращений кольцевой мышцы в стенке коронарных сосудов. Опасность особенно велика, когда эти сосуды поражены атеросклерозом. Реже развитие недуга связано с "несогласованностью" в работе нервной системы и сосудов.

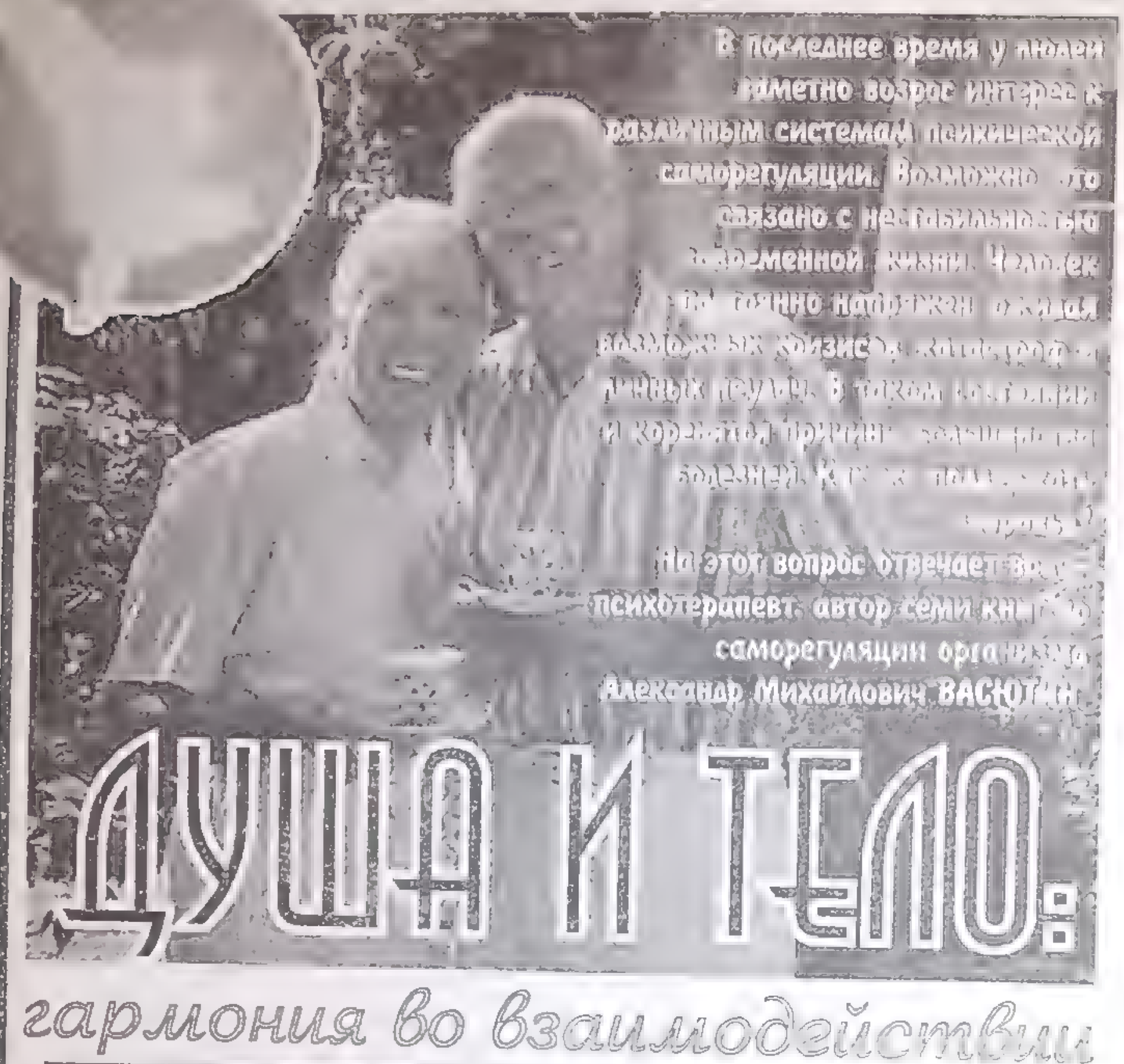
При приступах стенокардии больному надо сразу же принять нитроглицерин или валидол, а если они плохо переносятся - капли Вотчала, и соблюдать полный покой. Если боль не проходит - немедленно вызвать врача. Специалист в подобных случаях, кроме соответствующих лекарственных препаратов, обычно назначает больному на какой-то срок постельный режим. Пациенту необходимо вместе с врачом тщательно, до мелочей, продумать и спрограммировать режим дня, учитывая при этом, на каком этаже он живет, расстояние от дома до места работы и т.п. Больным стенокардией противопоказаны напряженный физический труд, нервные перегрузки и вредные производства. Если больной прошел курс лечения в стационаре, дома ему в первые дни следует придерживаться такого же режима, как в больнице. Заживление сердечной мышцы продолжается не меньше 2-3 месяцев, и скрупулезное соблюдение режима чрезвычайно важно.

Требуется, прежде всего, полноценный отдых. Спать не менее 8 часов в сутки, а в первые месяцы - 1-2 часа и днем. Перед сном помещение хорошо проветривать. Ужинать за два-три часа до сна. Регулярно прогуливаться на воздухе: сначала один, потом два, затем три раза в день. Продолжительность прогулок увеличивать постепенно, причем не ходить безостановочно, а время от времени отдыхать на скамейке.

Курить недопустимо, о чем уже говорилось выше. Заметим, что не менее опасно употреблять и широко рекламируемый препарат "Виагра".

Есть рекомендуется в определенное время 4-5 раз в день небольшими порциями. Не употреблять много жидкости, соли, мяса, 1-2 дня в неделю есть только вегетарианские блюда. Крепкий чай, кофе, острые приправы, консервы, копчености, как, впрочем, и продукты, богатые холестирином, - яичные желтки, шоколад, какао, сало, жирное мясо, мозги, почки, печень, сердце - из меню надо исключить. Полезны витамины, особенно витамин С, который содержится в свежих овощах, фруктах и ягодах. В рацион необходимо включить пшеничные отруби, томаты, дыни, арбузы, пшено, гречку, чечевицу и кукурузу. Если врач не возражает, устраивать "фруктовые", "ягодные", "молочные" разгрузочные дни: например, пять раз в день съедать по 300 г яблок, клубники, винограда или других фруктов и ягод, добавляя по вкусу сахар.

И, наконец, хотелось бы предостеречь тех, кто надеется на целебную силу физического труда или физкультуры: не переоценивайте свои физические возможности. При отсутствии подготовки большая физическая нагрузка, неумеренные тренировки могут вызвать острое перенапряжение сердца.



В последнее время у людей заметно возрос интерес к различным системам психической саморегуляции. Возможно это связано с нестабильностью современной жизни. Человек [illegible] возможных кризисных [illegible] и хорошей причине [illegible] болезней. Как [illegible]

На этот вопрос отвечает [illegible] психотерапевт, автор семи книг [illegible] саморегуляции орган[illegible]

Александр Михайлович ВАСЮТИН

ДУША И ТЕЛО:

гармония во взаимодействии

(КАК ПОМОЧЬ ИМ СОТРУДНИЧАТЬ ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ)

Наконец-то мы начали понемногу понимать, что наши болезни связаны не только с телом, но и с душой. Надо признать, что западная медицина уже давно пришла к выводу, что лечить необходимо в первую очередь именно душу человека, а когда в ней будет наведен порядок, в теле включатся системы самовосстановления, и оно исцелится без посторонней помощи.

Помешать этому мудрому механизму может только один фактор - наше сознание, назойливые и разрушительные мысли, заставляющие не верить в успех, бояться болезней и тем самым блокирующие системы самовосстановления.

Если мы не верим в выздоровление или подавлены неприятностями настолько, что потеряли желание жить и радоваться жизни, то это прямо и непосредственно (!) влияет на наше здоровье. Дело в том, что наш мозг имеет множество каналов, обеспечивающих так называемую психосоматическую проводимость (от сознания к телу). Вспомните: при сильном испуге может появиться "медвежья болезнь"; при внезапных неприятных сообщениях ёкает сердце; при волнении сохнет во рту. Поэтому смело можно утверждать, что наши эмоции и мысли обладают определенной энергией, способной принести пользу или вред.

Чтобы понять, как мыслительная и эмоциональная деятельность человека отражается на его здоровье, давайте проведем следующую аналогию: наш мозг - это компьютер. Назовем его биокомпьютером. Известно, что каждый из нас наделен сознанием и подсознанием.

Теперь представим, что наше сознание, или "я" (то, что мы осознаем как свою личность), не является частью этого компьютера, оно выступает как бы в роли оператора - человека, работающего на компьютере. С помощью клавиатуры он посылает команды подсознанию, видя на экране результат своих действий. То есть, влияя на подсознательное, можно эффективно управлять физиологией организма.

Вот оно: язык мой - враг мой. Мы ежедневно программируем себя на болезнь подобными фразами: "У меня в печенках это сидит"; "Я не могу вынести это"; "У меня на это аллергия"; "У меня просто руки зудят"; "Я не могу ни о чем думать"; "Я ничего не соображаю"; "У меня плохая память" и т.д. и т.п. Запомните: говорить так чрезвычайно опасно! Все это потенциальные команды, которые рано или поздно обязательно(!) реализуются.

А теперь давайте разберемся в азах правильного самопрограммирования, чтобы стать настоящими хозяевами нашего биокомпьютера и уметь пользоваться его возможностями. В первую очередь надо искоренить из своего лексикона все элементы "органического" языка. Далее - очень важны положительные самовнушения. Давайте рассмотрим, как это делать наилучшим образом.

Первое. Во время произнесения самовнушения желательно закрыть глаза и не отвлекаться на посторонние. Совсем не обязательно находиться в каком-либо особом состоянии (типа аутогенного погружения), хотя самовнушения в нем работают легче.

Второе. Надо верить во все то, что вы будете себе говорить.

Третье. Необходимо серьезно желать выздоровления. Если болезнь не дает вам жить и вы не желаете с ней мириться - успех гарантирован! История знает массу строго документированных, с точки зрения современной медицины, примеров, когда люди при помощи самовнушения творили чудеса. Например, широко известный случай с Валентином Дикулем, который буквально поставил себя на ноги после тяжелейшей травмы спинного мозга.

Четвертое. Надо набраться терпения: не сразу Москва строилась! Только упорный труд, преодоление уныния от временных неудач, установка на собственные усилия могут приблизить вас к цели.

Пятое. Не ждите манны небесной - легкого здоровья на белом свете нет. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

Те слова, что вы будете говорить себе, соблюдая перечисленные выше условия, называются формулой цели. Для начала желательно записать ее на бумаге и, если она составлена правильно, вызубрить.

Старайтесь в формуле цели утверждать здоровье. Например: "Мне с каждым днем становится все лучше и лучше во всех отношениях. Я все спокойнее реагирую на неприятности, встречающиеся в жизни. Поэтому болезнь теряет питательную почву внутри меня". Помните, что формула цели, если она правильно составлена - мощнейшее орудие для вашей саморегуляции. Поэтому не жалейте ни усилий, ни времени для составления правильной, с точки зрения законов функционирования мозга, формулы. И не ждите немедленных результатов.

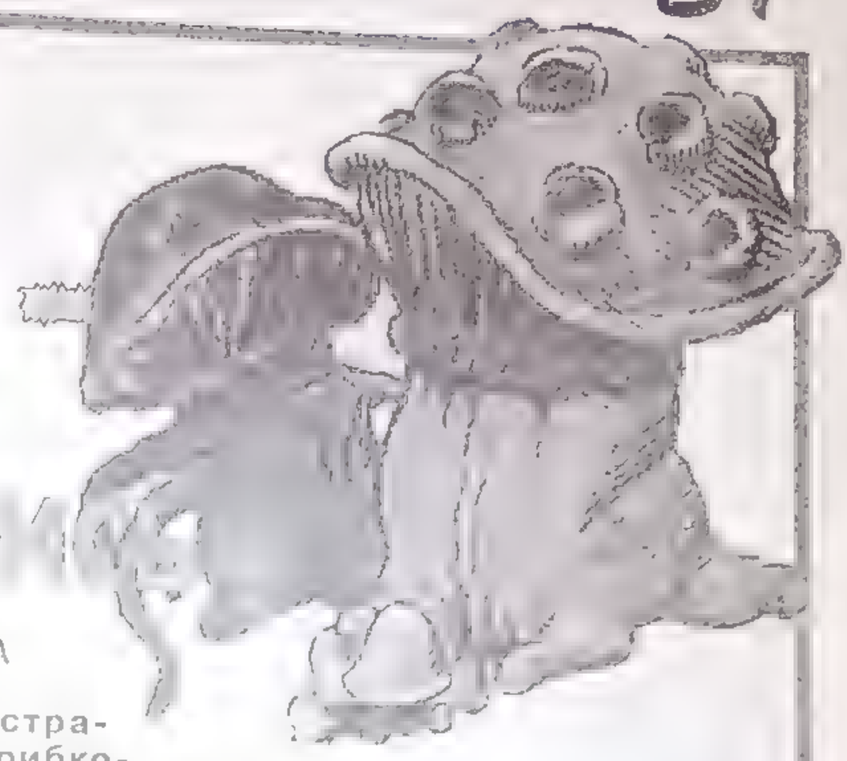
Типы самовнушений

* С каждым днем я управляю своим организмом все с большим успехом. В нем достаточно сил и энергии, чтобы преодолеть все больное во мне. Я хозяин своего организма, я допускаю внутрь себя только то, что мне приносит пользу. Все болезненные и неприятные ощущения я отбрасываю. С каждым днем я все меньше и меньше внимания обращаю на свои болячки - есть на белом свете вещи поинтереснее, чем болезни.

* Я с каждым днем становлюсь все более жизнерадостным и веселым. Я знаю, как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей. Я уверен, что моя судьба во многом зависит от меня, от моего жизненного настроя.

ГРИБОК

БЕЗ ВРАЧА НЕ ОБОЙТИСЬ



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-МИКОЛОГ Т. Ю. ТИТОВА

- Между пальцами ног у меня появились болезненные трещины. Знакомая сказала, что это грибок. Что это такое?

- В просторечье грибком обычно называют грибковые заболевания, поражающие кожу и ногтевые пластинки стоп и кистей. Эти заболевания вызываются различными видами грибов, патогенными для человека. Наиболее распространенными видами грибковых заболеваний, поражающих кисти и стопы, являются эпидермофития и рубромикоз.

При эпидермофитии появляются зуд, очаги шелушения на подошвах.

Может наблюдаться воспаление межпальцевых промежутков с образованием долго незаживающих трещин. Процесс воспаления может переходить на тыльную сторону стопы и пальцев ног. При этом образуются пузырьки величиной с булавочную головку. Если еще присоединяется и инфекция, то пузырьки становятся мутными, непрозрачными, вскрываясь, образуют эрозии. В некоторых случаях присоединившийся инфекционный процесс вызывает отек и повышение температуры. При эпидермофитии возможно поражение и паховой области, а также поражение ногтевых пластинок первого и пятого пальцев стоп. Поражение ногтей начинается с края ногтевой пластинки - они желтеют, появляются серые пятна, ногти становятся ломкими.

При рубромикозе поражаются все межпальцевые промежутки, кожа становится сухой, в ее бороздках наблюдается муковидное шелушение, затем процесс распространяется на ногтевые пластинки, подошвы, ладони. Ногтевые пластинки становятся желтыми или грязно-серыми, крошатся. Больного беспокоит кожный зуд. В дальнейшем заболевание может перейти на руки, на паховую область и подмышечные впадины, гладкую кожу.

- Насколько широко распространены грибковые заболевания?

- По данным ВОЗ примерно пятая часть населения Земли страдает грибковыми заболеваниями. Но [illegible] то, что человек постоянно сталкивается [illegible] ствием патогенных грибов и микроорганизмов, заболевают далеко не все. [illegible] ы предполагают, что факторы - индивидуальные особенности организма, к числу которых относится повышенная потливость, особенно стоп. Возможно главную роль играет химический состав пота, благоприятствующий росту грибов. К числу факторов, способствующих заражению грибковыми заболеваниями, медики также относят и чрезмерную сухость кожи стоп, а также патологию кровообращения нижних конечностей.

- Можно ли избавиться от грибка самостоятельно?

- Нет, только врач может назначить правильное лечение на основании внешнего осмотра и лабораторных исследований (исследуются чешуйки кожи и ногтевые пластинки). При назначении медикаментозного лечения учитывается вид возбудителя заболевания, его устойчивость, стадия заболевания, общее состояние организма больного и другие факторы.

- В каких случаях грибок может распространиться на руки?

- Обычно поражение кистей возникает при рубромикозе, но главным для распространения грибка на руки являются индивидуальные особенности организма.

- Насколько эффективны антигрибковые носки?

- В моей практике случаев излечения [illegible] грибковых заболеваний при помощи антигрибковых носков не было, хотя я не исключаю возможность их антибактерицидного действия и способности задерживать развитие грибковых заболеваний.

- Что будет, если не лечить грибок?

- Это, конечно,не смертельно. Но со временем процесс может распространиться на паховую область, кисти, кожу туловища. К тому же такой человек является разносчиком грибковых заболеваний и представляет опасность для окружающих.

- Какие меры предосторожности надо соблюдать, чтобы не заразиться грибком?

- Заражаются грибком там, где ходят босыми ногами - бассейны, бани, душевые. Попадает туда грибок с ног больных людей. При посещении таких мест рекомендуется пользоваться индивидуальными резиновыми тапочками. Заражение также может произойти при пользовании общей обувью, носками, ножницами для ногтей. Как я уже говорила, повышенная потливость ног способствует заражению грибковыми заболеваниями, поэтому людям с повышенной потливостью ног можно рекомендовать применение специальных присыпок и дезодорантов, которые продаются в аптеках и магазинах.

Рецептурные и безрецептурные фармацевтические препараты

Продажа фармацевтических препаратов по рецепту врача объясняется заботой государства о безопасности его граждан. Задачей врача, назначающего лекарство, является не только стремление достичь желаемого лечебного эффекта, но и обеспечить безопасность пациента, поскольку только профессиональный доктор обладает необходимой совокупностью знаний для того, чтобы предвидеть все аспекты приема лекарства.

Индивидуальные особенности пациента, другие болезни, взаимодействие с другими лекарствами могут существенно влиять на решение назначить определенный препарат и режим его приема.

В то же время ряд заболеваний в легкой форме, не представляющей непосредственной опасности для общего состояния пациента и поддающейся достаточно безопасному лечению лекарствами с незначительными противопоказаниями и побочными эффектами, подпадает под концепцию ответственного самолечения безрецептурными препаратами.

Термин "ответственное самолечение" подразумевает, что ответственность за результаты самолечения пациент принимает на себя. Также ответственное самолечение подразумевает, что пациент владеет информацией о принимаемом препарате и осознает, что

* лекарство не является обычным потребительским товаром, поскольку специально содержит вещество, обладающее мощным действием на организм;
* не бывает абсолютно безопасных лекарств;
* не бывает лекарств с гарантированным действием;
* лекарства, принимаемые одновременно, могут взаимодействовать друг с другом.

Пациент должен быть уверен, что обладает информацией о взаимодействии лекарства и своих особых состояний:

* беременность, кормление;
* хронические заболевания;
* занятия, требующие реакции и внимания (например, вождение автомобиля, спорт, работа с оборудованием и т.д.);
* детский или пожилой возраст;
* режим питания, употребление спиртного.

Что еще может сделать пациент, чтобы снизить риск приема безрецептурного препарата:

* Действительно внимательно прочитать всю инструкцию по применению;
* Задать 2-3 вопроса провизору в аптеке по поводу заболевания и приобретаемого лекарства;
* Никогда не допускать избыточной дозировки лекарства по отношению к указанной в инструкции.
* Обратиться к врачу, если

- самолечение не дает ожидаемого эффекта;
- наблюдаются необычные реакции организма в период приема лекарства.

Оригинальные препараты и «дженерики»

Что следует понимать под оригинальными препаратами, и что такое "дженерики"?

Алексей Рудников, Саранск

Новейшие действующие вещества для фармацевтических препаратов разрабатываются исследовательскими центрами крупных фармацевтических компаний и научными фирмами, специализирующимися в изобретении лекарств (drug discovery). Они активно сотрудничают с университетами и некоммерческими исследовательскими организациями.

В настоящее время процесс напоминает конвейер по изучению биологической активности и свойств сотен тысяч новых химических соединений, с дальнейшим отбором и тщательной проверкой тех из них, которые могут впоследствии стать лекарствами. Этот процесс требует долгосрочного вовлечения высококвалифицированных специалистов, больших затрат на новейшее оборудование и программное обеспечение, приобретение знаний, проведение дорогостоящих клинических испытаний, выполнение юридических и регистрационных процедур.

Процесс разработки нового оригинального препарата занимает от 5 до 15 лет и стоит десятки, а порой и сотни миллионов долларов.

Поскольку патентная защита нового препарата действует в среднем 25 лет, и порядка 10 лет уходит на процесс внедрения, компании-разработчику остается около 15 лет на эксклюзивные продажи препарата, которые могут окупить затраты на научные исследования.

Не удивительно, что при этом стоимость новых оригинальных препаратов оказывается выше, чем стоимость так называемых "дженериков", в которую включаются только затраты на производство.

Дженериками называют лекарства, на которые закончился срок патентной защиты, и они выпускаются многими производителями. К достоинствам дженериков можно отнести низкую стоимость и большой клинический опыт применения.

Однако, новые препараты разрабатываются, в основном, для лечения заболеваний, для которых известные лекарства не дают удовлетворительных результатов. Поэтому они, как правило, более эффективны и обеспечивают более высокое качество жизни пациентов.

Тайна святой Воды

Со всей категоричностью утверждаю, что заведующая филиалом Московского института информационно-волновых технологий, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Ирина Юрьевна Мартьянова к чудесам относится весьма скептически, а проще говоря, в них не верит. Тем не менее то, с чем она столкнулась, иначе как чудом назвать нельзя.

В конце прошлой зимы доктор Мартьянова ушла в очередной отпуск, а когда вернулась, к ней на прием пришла больная с тяжелой формой ракового заболевания. Ирина Юрьевна не узнала свою пациентку. Всего месяц назад это был скелет с желто-зеленым лицом, едва переставлявший ноги от слабости. Сейчас в кабинете сидела посвежевшая, пополневшая женщина пусть со слабеньким, но все же румянцем на щеках, к которой, по ее словам, вернулись жизненные силы, хорошее настроение, аппетит.

В чем же причина такой разительной перемены? Выяснилось, что доведенная до отчаяния больная накануне празднования Крещения Господня поехала в Троице-Сергиеву Лавру к отцу Герману, о котором идет слава как о настоящем чудотворце-целителе.

Священник собрал страждущих в одном из храмов и всю ночь "отчитывал" их. Причем, по словам пациентки, со многими происходили странные вещи: люди что-то выкрикивали, гримасничали, судорожно смеялись, принимали неестественные позы, плакали. Так из них якобы "выходили отметины сил зла". Утром отец Герман отпустил всех, наказав каждый день, помолившись, принимать ванну, добавляя туда чайную ложку святой воды. Результат всего лишь недельного курса необычного лечения был виден в буквальном смысле на лице больной.

Что это - случайное временное улучшение или начало выздоровления? И в чем все-таки причина столь заметной перемены к лучшему?

Поскольку в чудеса, как и доктор Мартьянова, я не верю, мы решили проанализировать скупую информацию, сообщенную пациенткой

Судя по всему, "отчитывание" вызывало катарсис; что в буквальном переводе с греческого означает "очищение" духа. Такое состояние наступает у человека и после сеанса так называемого лечебного голотропного дыхания. При этом в результате изменения ряда биохимических процессов в организме из подсознания вытесняются психологические комплексы, негативно влиявшие на здоровье. Подобное психическое очищение может сопровождаться необычными движениями, криком, дрожанием рук, подергиванием различных мышц, судорожным кашлем и даже рвотой.

Очевидно, отец Герман тоже вводил страждущих в особое состояние измененного сознания. Но такие очищения-катарсисы дают хорошие результаты при лечении неврозов, психосоматических заболеваний, депрессий, коррекции личностных проблем. А у нашей больной произошло заметное улучшение в состоянии здоровья на фоне очень тяжелого соматического заболевания. Конечно, психика прямо связана со всеми процессами в организме, но маловероятно, чтобы одно только избавление от психологических комплексов в подсознании могло дать подобный результат.

Возможно, причина кроется в святой воде?

Справки, которые я навел через знакомых, поддерживающих контакты с Троице-Сергиевой Лаврой, оказались неутешительными. У отца Германа нет каких-либо определенных дней приема, поскольку он проводит много времени в поездках по провинции. Поэтому надеяться на его консультацию не приходилось.

Оставалось одно: самому провести эксперимент со святой водой. Первый раз я лег в ванну, наполненную водой из-под крана с температурой 30°С, в которую была добавлена чайная ложка святой воды. Через 7 минут на лбу у меня выступил обильный пот, как бывает в парной. Через 10 минут я ощутил легкое покалывание по всему телу. Процедура продолжалась 15 минут, но в течение часа после нее горело все тело.

На следующий день, чтобы исключить маловероятный, но все же возможный температурный эффект, я сделал воду немного холоднее (до 25°С) Однако результаты оказались прежними: потоотделение, покалывание. Причем, выйдя из ванны, я специально не вытирался полотенцем, а осторожно промокнул им тело. Кожа горела, как накануне.

На третий день я разделил эксперимент на два этапа. Утром принял ванну с обычной водой при температуре 25°С, а вечером влил в воду чайную ложку "активного начала". В первом случае никаких необычных ощущений не было, во втором - все повторилось по уже знакомой схеме.

Итак, я убедился на собственном опыте, что рецепт отца Германа действует и ванна с добавлением святой воды оказывает определенное физиологическое воздействие на организм. После этого я счел, что имею моральное право просить доктора Мартьянову провести измерения волновых характеристик объекта моих исследований - святой крещенской (богоявленской) воды.

Но прежде чем рассказать о результатах, необходим хотя бы краткий экскурс в историю.

Но об этом, и о последующих эксперементах читайте в следующем номере.

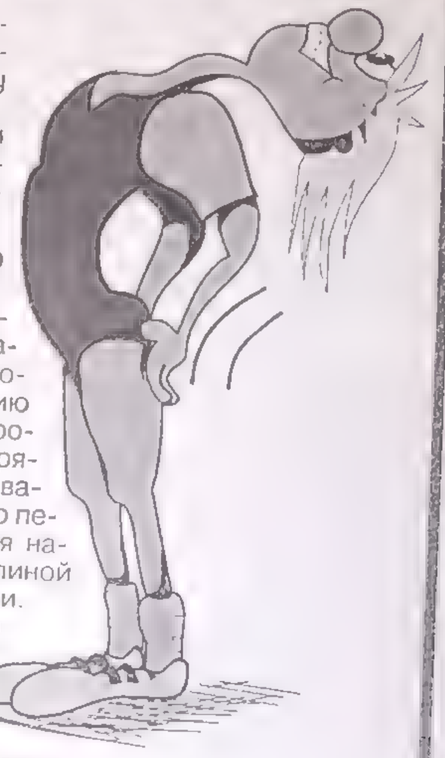
Семейный лекарь №48

На заметку...

ВЫСТРЕЛ В СПИНУ

Он всегда внезапен. Сражает наповал и в самый неподходящий момент. Только вы намеревались бодро вскочить с постели, как свалились, сраженные резкой болью. Радикулит - подлинная чума XX и уже XXI века, и он по-прежнему свои позиции не сдает.

По статистике, около 80% жителей индустриально развитых стран в той или иной степени страдают этим недугом. Причем никто не застрахован. Старики и молодежь, богатые и бедные, спортсмены и лица, ведущие исключительно сидячий образ жизни, периодически подвергаются его беспощадным атакам.



ОТКУДА ПРИХОДИТ БОЛЬ

Явление это, несмотря на широкую распространенность, - не до конца изученное. Большинство медиков полагает, что причина недуга - воспаление нервных корешков спинного мозга. Возникает оно как следствие остеохондроза, то есть утраты межпозвонковыми дисками изначально присущих им амортизирующих свойств.

Другие считают, что боль возникает вследствие патологических изменений костной ткани самих позвонков. Непосредственный толчок к обострению заболевания могут дать нервные перегрузки, инфекция, неловкое движение и обычная простуда. Столь широкая палитра причин свидетельствует о том, что позвоночник - одна из самых уязвимых зон человеческого организма. Аномально малоподвижный образ жизни, который ведут современные люди, фактически приводит в негодность этот сложнейший механизм.

РАДИКУЛИТ, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

Наибольшие нагрузки ложатся на нижнешейный, нижнегрудинный и пояснично-крестцовый отделы позвоночника. Соответственно, и радикулит подразделяется на шейный, грудной и пояснично-крестцовый. В первом случае болезненные ощущения не только не позволяют вращать головой, но иногда не дают даже рукой пошевелить. Порой они распространяются в грудную клетку и провоцируют у страдальцев подозрения, что им угрожает инфаркт.

Второй вариант сопровождается опоясывающими болями на уровне груди или живота. Встречается он сравнительно редко.

В пояснично-крестцовом случае боль часто распространяется в ногу, по ходу седалищного нерва. Нередко наблюдается слабость мышц бедра.

Все вышеперечисленные заболевания требуют полного покоя (в период обострения), приема анальгетиков и втирания мазей (противовоспалительных, обезболивающих и регулирующих кальциевый обмен). Для экстренного снятия болезненных ощущений используются випратокс, вирапин и эфкамон. Применяются также народные средства. Например, можно натереть на терке хрен, завернуть образовавшуюся массу в материю и приложить к болезненному участку. Если же ваше состояние совсем невыносимо, врачи облегчат страдания с помощью уколов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Плечи вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены перед собой (ладони охватывают локти). Поясница неподвижна. Подбородок упираем в грудь и тянем по направлению к пупку. Верхняя часть позвоночника должна прогнуться как лук. В то же время плечи, чуть напрягаясь, идут вперед навстречу друг другу, оставаясь при этом ровными. К обратному движению переходим без перерыва. Голова откидывается назад. Тянем голову вниз, стараясь свести за спиной лопатки, ни в коем случае не поднимаем плечи.

Полусогнутые кисти лежат на плечах. Одно плечо идет вверх, другое - вниз, голова слегка наклоняется в ту же сторону. Прогибаем позвоночник верхнегрудного отдела и с каждым разом стараемся увеличить прогиб. Затем продолжаем в другом направлении.

Позвоночник за исключением верхнегрудного отдела жестко недвижен. Кисти лежат на плечах, смотрим прямо перед собой. В этом положении пытаемся вращать незафиксированную часть позвоночника вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Лягте на пол на живот. Зафиксируйте ноги: можно, чтобы кто-нибудь сел на них. Прогибаясь, поднимайте как можно выше корпус.

Ноги не фиксируются, поднимаются вместе с корпусом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Наклоны вперед и назад. Выполняем упражнение, сидя на стуле или на полу. Держимся руками за сидение стула, спина - строго вертикальна. Начинаем наклон на выдохе, стремясь уткнуться в пупок, на вдохе спина выпрямляется.

Кулаки упираются в спину в области почек. Стараемся как можно ближе свести локти. Позвоночник выгибается как натянутый лук. Обратное движение: начинаем сутулиться, прогибая нижнегрудный отдел позвоночника в обратную сторону.

Левая рука - на затылке, правая - вдоль тела. В этом положении - наклоны вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Растягивание позвоночника - из положения стоя тянемся затылком вверх, при этом не поднимая голову и не становясь на носки.

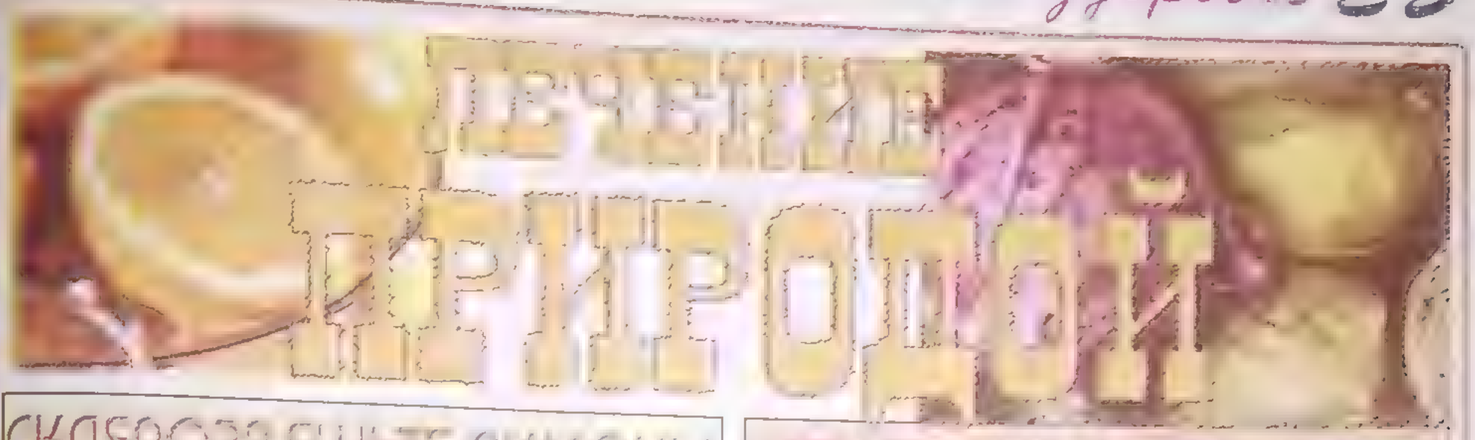
Подбородок скользит вниз, касаясь груди. Шея несколько напряжена.

Наклоны головы вправо и влево, стараемся коснуться ухом плеча. Позвоночник прямой. Плечи абсолютно неподвижны.

Круговые движения головой. Голова перекатывается по плечам. Медленно, без напряжения.

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПОСЛЕ КРИЗИСА

Когда приступ минует, как следует поразмыслите о своем образе жизни. Для начала обратите внимание на свое питание. Необходимо потреблять больше продуктов, содержащих витамин D и кальций. Далее - гардероб. Следует носить теплую и удобную одежду из натуральных волокон, не допускать как охлаждения, так и перегрева. И наконец, гигиена движений. Обязательно надо чередовать режимы напряжения и расслабления. Не засиживайтесь за рабочим столом больше 40 минут. Старайтесь делать перерывы, которые целесообразно заполнять специальными упражнениями. Есть смысл посоветоваться с врачом и заняться каким-нибудь подходящим видом спорта, если вы молоды, и лечебной физкультурой, если в летах. Помните, главный враг всех систем организма - гиподинамия. Ваше тело рассчитано на гораздо большие нагрузки и в отсутствие таковых неизбежно деградирует. Все упражнения выполняются по 10-15 раз с хорошим настроением и глубокой верой в успех. Удачи!


ЛЕЧЕНИЕ ПРИРОДОЙ

СКЛЕРОЗ? ЕШЬТЕ ЛИМОНЫ!

Один из древнегреческих мифов повествует о том, что на самом краю света, в чудесном саду Гесперид, растут золотые яблоки. Их должен добыть и принести своему хозяину Эврисфею знаменитый герой Геракл. С задачей он прекрасно справился - это был его последний, двенадцатый славный подвиг.

И в русском фольклоре существует схожий сюжет о чудо-плодах - молодильных яблоках. Но не о яблоках и в том и в другом случае, похоже, шла речь, а об иных загадочных золотых (или желтых?) фруктах. Прообразом неведомых чудесных плодов вполне могли быть... лимоны, питательные и целебные свойства которых трудно переоценить.

Считают, что название "лимон" произошло от малайского слова "лимунг", что означает "полезный для матерей". Восточная медицина настойчиво рекомендует потреблять его беременным женщинам как бесценный источник витаминов. Ведь сок одного лишь плода удовлетворяет суточную потребность организма в витамине С. Лимоны укрепляют кровеносные сосуды, оказывают благотворное действие на нервную систему, повышают работоспособность.

Эфирные масла их неоценимы в ароматерапии, помогают при умственном перенапряжении, рассеянии внимания, апатии, депрессиях. У вас плохо с памятью? Чувствуете приближение атеросклероза? Ешьте лимоны - они с успехом восстановят утраченные функции мозга.

Ароматом лимона можно регулировать деятельность гипофиза, "ответственного" за обмен веществ. И если вы вдруг ни с того ни с сего резко похудели или, наоборот, перебрали в весе, нюхайте почаще лимон - запах его в сочетании с разумной диетой и физическими упражнениями наладит гормональный баланс.

Вот несколько полезных "лимонных" рецептов, по названиям которых становится понятен характер их воздействия.

"Бодрость": к двум мелко нарезанным лимонам добавьте 3-5 ч. л. меда, хорошенько перемешайте и дайте полчаса постоять. Принимайте по 2 ч. л. этой вкусной смеси после завтрака и обеда - дней через десять вы почувствуете, как окрепли и посвежели.

"Гладкая кожа на груди": 2 яичных белка взбейте с 1 ч. л. лимонного сока, нанесите полученную пену на кожу груди и, подождав 15 мин., смойте. Положительные изменения вы заметите уже через три дня.

"Лимонная ванна": опустите в негорячую воду нарезанные ломтиками 8-10 лимонов.

"Крепкие ногти": смешайте лимонный сок с оливковым маслом, намажьте этой смесью ногти и через 5 мин. смойте.

Ирина Суровцева

КАПУСТА ВМЕСТО АНАЛЬГИНА

Вот обычная жизненная ситуация. Вы варите борщ, буквально падая от усталости, а тут еще головная боль. Что вы делаете? Хватаете имеющуюся в домашней аптечке таблетку анальгина. А ведь чудо-лекарство у вас под носом. Капуста! Хоть свежая, хоть квашеная. Каких только полезных качеств у нее нет. И есть можно, и к вискам прикладывать. Жуйте ее с удовольствием - она не только от головной боли избавит, но и десны попутно укрепит. Это своего рода скорая помощь: при ожогах, ушибах, фурункулах, любом наружном воспалении наложите ее на больное место - не пожалеете.

По запасу полезных веществ и целебным свойствам к капусте можно приравнять картошку. Знаете ли вы, какая в ней противоцинготная сила? Почти такая же, как в чесноке. Первую неотложную помощь окажет вам картошка и при ожогах. Для этого не поленитесь натереть клубень на мелкой терке, завязать в марлю и наложить на обожженное место.

Смягчит боль от ожога и отжатая морковь. А сок моркови медики рекомендуют пить сердечникам, особенно в первые дни заболевания инфарктом миокарда.

При подагре к больным местам полезно прикладывать вареную тертую черную редьку. Есть легенда о том, что Аполлон, родственник бога врачевания Эскулапа, оценил редьку на вес золота, брюкву - на вес серебра, а репу - на вес свинца. В народной медицине эти овощи до сих пор в цене. Все знают, что редькой хорошо лечить простуду: сок ее, если принимать трижды в день по столовой ложке, унимает кашель. Эффективен он при дискинезии желчевыводящих путей, а также как средство, препятствующее образованию камней в печени и почках. Соком редьки растираются при ревматизме и простудах. В тех же целях применяют брюкву и репу.

Марина Уманская

Реклама

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КНИВЕРМАГ

У нас есть ВСЕ!

Товары сертифицированы

Адрес: ул. Пролетарская, 108

Работаем с 9.00 до 19.00, в воскресенье с 10.00 до 17.00

без перерывов и выходных

телефон (834-2) 17-10-94

ТОЧКА "от ста болезней"

Такое многообещающее название дали японцы самой популярной в восточной рефлексотерапии парной биологически активной точке "цзу-сань-ли". В Китае она известна даже под тремя названиями: "ворота рая", "божественное долголетие" и "источник молодости и красоты".

В Японии сохранилось любопытное предание. Однажды микадо (император) пожелал познакомиться с самыми старыми людьми среди своих подданных. К нему привели крестьянина по имени Мампэ, которому исполнилось 194 года. Вместе с ним пришла его 173-летняя жена, их сын в возрасте 153 лет и невестка 145 лет. Через полвека, когда страной правил уже другой микадо, на торжество по случаю открытия моста Эдо были приглашены все долгожители. Среди них опять оказался теперь уже 244-летний Мампэ со своей семьей в полном составе. Когда его спросили, что помогло ему дожить до столь преклонного возраста, старик ответил: "Через каждые четыре дня мы прижигаем точку от ста болезней".

Реальна эта история или всего лишь красивая легенда - неизвестно. Но многовековой опыт акупунктуры свидетельствует, что регулярное воздействие на точку "цзу-сань-ли" действительно лечит множество недугов, в том числе острые и хронические гастриты, спазмы желудка, диспепсию, запоры, гипертонию, атеросклероз, головные боли, паралич конечностей, эпилепсию, бессонницу, половую слабость, и целый ряд других заболеваний внутренних органов и нервной системы.

Современные исследования раскрыли секрет целительности воздействия на эту волшебную точку. Оказалось, что она связана энергетическими каналами с теми отделами спинного мозга, которые контролируют физиологические функции желудочно-кишечного тракта, почек, надпочечников и некоторых органов таза. Поэтому активизация "цзу-сань-ли" значительно улучшает их работу.

Например, надпочечники. Они играют важную роль в эндокринной системе, вырабатывая адреналин, норадреналин, гидрокортизон и еще полсотни других важных гормонов. Воздействуя на точку "долголетия", мы нормализуем обменные процессы, помогаем сердечно-сосудистой системе и повышаем в целом возможности организма приспосабливаться к изменениям в окружающей среде.

Чтобы найти эту точку, положите на колено согнутой правой ноги правую ладонь и немного отведите средний палец к наружному краю коленной чашечки. Он как раз попадет в углубление слева от бугорка на большой берцовой кости. Это и будет "цзу-сань-ли". На левой ноге ее находят левой рукой.

Массировать точки "долголетия" следует одновременно на обеих ногах. Делать это лучше указательными пальцами, направляя давление под коленную чашечку. Через 10 секунд его можно немного ослабить (на 5 секунд), а затем вновь усилить. Общая продолжительность массажа должна быть не менее двух минут. Делать его рекомендуется утром до завтрака и вечером перед сном.

Воздействовать на точку "цзу-сань-ли" можно и специальными полынными "сигарами". Для этого в мае-июне собирают полынь, отделяют от нее листья и сушат их на солнце, затем измельчают в кофемолке, просеивают и набивают ими сигаретные гильзы или самокрутки из тонкой бумаги. Полынь можно купить и в аптеке.

Само прижигание выполняется несколькими способами. Над точкой в течение 2-3 минут водят тлеющей полынной сигарой так, чтобы возникло ощущение приятного тепла. По другому методу, сигару вертикально приближают и удаляют от точки. При этом человек попеременно испытывает то сильное, то слабое тепло. Наконец, третий способ состоит в том, что сигару фиксируют на 20 минут над точкой на таком расстоянии, чтобы она давала приятное, успокаивающее тепло.

Для повышения тонуса и защитных сил у здоровых и больных людей в качестве раздражителя точки "цзу-сань-ли" можно использовать кружочки из перцового пластыря или горчичника, а также втирать китайский или вьетнамский бальзам типа "Звездочки".

Кроме того, массаж волшебной точки очень хорошо помогает, когда начинает подводить память, затрудняется мышление, часто болит голова. В случае стресса, повышенной раздражительности, неуверенности в себе, неприятностей на работе, плохого сна, тяжести в ногах, спазмов в желудке обязательно найдите несколько минут, чтобы постучаться в "ворота рая".

Алексей Вахромеев

РАЗБУДИТЬ В ЧЕМ ГЕНИЯ!

Интеллект ребенка можно развить еще в материнской утробе. Одно из самых важных направлений в науке о человеке сегодня - исследования мозга младенца до рождения и после. А самая ценная и практическая часть подобных исследований - естественная стимуляция этого развития. Разные виды стимуляции нацелены на разные отделы мозга, одни развивают зрение, другие - слух, третьи - осязание. Интересно, что музыкальная стимуляция развивает - что бы вы думали? - математические способности. Точнее, те интеллектуальные возможности, которые с возрастом будут способствовать усвоению математики и всего, что с ней связано или на ней базируется, от физики до архитектуры.

ВАЖНЕЙШИЕ ЭТАПЫ

Если новорожденному котенку закрыть глаза и не открывать их в течение 6-9 месяцев, он на всю жизнь останется слепым. При этом и глаза, и мозг у него в полном порядке, но из-за отсутствия зрительных впечатлений между ними не образовались связи. И это уже непоправимо.

Точно так же младенец, лишенный в первые три года жизни разнообразия впечатлений - зрительных, слуховых, осязательных, - навсегда лишается возможности полноценно развиться. Его мышление останется ущербным, многие виды деятельности будут для него недоступны.

Первые зачатки того, что станет со временем центральной нервной системой, появляются на 16-й день после зачатия. В дальнейшем это образование растет со скоростью, поражающей воображение: 350 000 новых клеток в минуту, или примерно. 6000 в секунду. Этот стремительный рост продолжается пять с половиной месяцев. Мозг шестимесячного плода имеет все нейроны, которые ему будут когда-либо нужны. После начинается формирование дендритов - отростков, связывающих нейроны. Благодаря им клетки мозга общаются между собой, что и составляет основу процесса мышления.

С этого момента стимуляция не только желательна, но и может реально влиять на развитие ребенка. Процесс формирования дендритов, начавшийся за три месяца до рождения малыша, идет интенсивно три года после его рождения, после чего замедляется. Это критический период, в течение которого многое определяется. Своевременная стимуляция мозга для развития ребенка сравнима по своему значению с наследственностью. Ребенок даже очень талантливых, одаренных родителей, не получивший по каким-то причинам адекватной стимуляции (разнообразных впечатлений, контактов), не сможет развить в дальнейшем свой потенциал до максимума. И наоборот, даже скромно одаренного от природы ребенка с помощью активной, направленной стимуляции можно "вытянуть" на более высокий уровень.

ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ... МОЖЕТ ДАЛЕКО УКАТИТЬСЯ

Прежде в науке и в обществе господствовал генетический фатализм: что в момент зачатия заложено, то в дальнейшем и проявится. И это было правдой, пока речь шла о цвете кожи, глаз, волос, наследственных заболеваниях.

У матерей, которые регулярно разговаривают с младенцем до и после рождения, дают ему слушать музыку, дети интенсивнее развиваются, раньше начинают говорить, имеют больший запас слов.

Звук человеческого голоса, слова и интонации речи, ритм стиха и особенно музыка стимулируют мозг младенца, даже если он не понимает смысла. Его нейроны бурно обрастают дендритами, он умнеет не по дням, а по часам, и если этого пока не видно, то в свое время все обнаружится.

КОНЦЕРТ ДЛЯ ЖИВОТА С ОРКЕСТРОМ

То, что музыка стимулирует развитие высших форм мышления, люди замечали и раньше. Слушать музыку беременным рекомендовали еще в античные времена. Сегодня ребенок в утробе матери уже не воспринимается как сгусток пассивной протоплазмы. Благодаря современной технике мы много узнали о его таинственной жизни. Но даже с чисто формальной точки зрения: можно ли считать "недочеловеком" шестимесячный плод, имеющий все нейроны, которые будут задействованы им, когда он повзрослеет? К такому "мозговитому" существу относиться надо с почтением, поставляя ему в изобилии не только телесную, но и духовную пищу.

И начинать лучше с музыки. Причем классической. Для этого вовсе не нужно прикладывать наушники к животу. Звуки, которые слышит мать, слышит и ребенок. У него хороший слух, а излишняя громкость может перевозбудить или испугать его.

ПОД МУЗЫКУ ВИВАЛЬДИ

Классическая музыка, как показали исследования, действует благотворно не только на младенцев. 3-4-летние дети, слушавшие ее ежедневно, а также посещавшие уроки пения, уже через полгода на 80% обгоняли контрольную группу по результатам тестов на сообразительность. Студенты, слушавшие ее в течение 10 минут перед экзаменом, получали более высокие баллы. Даже растения под эту музыку росли зеленее и гуще. Интересно, что растения, "слушавшие" тяжелый рок, росли медленно и часто болели. И все же воздействие музыки на младенцев особенно велико.

А если будущей матери нравится не классика, а, к примеру, Киркоров? Как музыкальное пристрастие скажется на ее ребенке? Скорее всего, никакого вреда оно не нанесет. Попса, конечно, хуже, чем Шопен, но все же лучше, чем ничего.

Тем, кому кажется, что они не любят классику, просто не посчастливилось слушать ее в материнской утробе. От этого у них, возможно, не сформировались какие-то важные дендриты. И теперь они устают от этой музыки, как от сложной умственной работы. Но у детей их все может сложиться иначе.

Последний, неубиваемый козырь: что легче - три года слушать с ребенком Моцарта и Гайдна или потом десять лет вколачивать в него математику и другие точные науки?

Наталья Соколова

Семейный лекарь №98

СЛАБОСТИ СИЛЬНОГО ПОЛА

СЕРДЦЕ

У женщин оно находится под защитой женских половых гормонов, которые успешно противостоят адреналину - гормону тревоги, он вырабатывается во время стресса, заставляет сосуды сужаться, сердце - биться быстрее, артериальное давление - повышаться. Мужские сердца беззащитны. Отсюда такое количество инфарктов у вовсе не старых представителей сильного пола.

Как помочь?

Активно заниматься спортом. Проще всего "укатить" от стресса на велосипеде или велотренажере. Диетологи вывели свою формулу для здоровья мужского сердца: витамин Е + калий + магний. Эти вещества особенно нужны для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Ими богаты растительное масло, каши, орехи, сухофрукты, картофель, плоды шиповника.

ЖЕЛУДОК

При стрессе вырабатывается меньше слюны, начинает хуже работать желудок. Он реагирует на стресс несварением, тошнотой, недовольным бурчанием, повышенным производством кислоты. В комплексе с нерегулярным, нерациональным питанием это может привести к язве желудка. Кстати, на 4 мужчин с таким диагнозом приходится лишь одна "язвительная" особа женского пола.

Как помочь?

Необходимо исключить из рациона хлеб, бобовые, кетчуп, сырые овощи и большинство фруктов. Все овощи следует варить или тушить. Полезны компот из сухофруктов, отварные или тушеные рыба, куриное мясо, каши из цельного зерна, рис, овсянка. Есть надо понемногу и часто (5-6 раз в день), тщательно пережевывая пищу.

ВОЛОСЫ

У мужчин чаще, чем у женщин, после стресса волосы становятся ломкими, безжизненными и даже начинают выпадать - иммунная система не справляется с ударами судьбы.

Как помочь?

Принимать витаминные препараты группы В и минеральные комплексы с цинком. Включать в рацион каши из цельного зерна, жирные сорта рыб, натуральные йогурты, яйца и молоко.

Сергей Волков

Даже у мужчин есть свой предел сопротивляемости прессу жизни. Более того, многие исследователи считают, что женщины, хоть они более эмоциональны и подвержены стрессу, все же легче справляются с его последствиями, чем мужчины. Очередная обрушившаяся сверхдоза эмоций может оказаться непосильной для представителя сильного пола. Нештатная ситуация способна вызвать сильное потрясение организма. У стресса есть излюбленные мишени в мужском организме. Если вовремя их выявить, то можно свести к минимуму отрицательное влияние стресса на организм.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ БЕЗ «ХИМИИ»

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

*Используйте естественную энергию витаминов и минералов. Витамины В1 и В6, С и макроэлемент магний - прекрасные помощники в нелегком процессе укрепления нервной системы. Их источники: хлеб из муки грубого помола, мюсли, белое мясо, рыба, авокадо, зеленые овощи, бананы.

*Двигайтесь. Любое физическое упражнение снизит напряжение. Попав под пресс стресса, прогуляйтесь по улице или преодолейте несколько лестничных пролетов - этого может оказаться достаточно.

*Сконцентрируйтесь. Что бы вы ни делали, сосредоточьтесь именно на этом занятии, отвлекаясь от неприятностей.

Обратитесь за поддержкой к природе. Целебные растения вернут покой и помогут справиться с последствиями стресса.

Шалфей нормализует артериальное давление, оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему. Достаточно несколько минут подышать ароматом сухих листьев шалфея, чтобы "отпугнуть" стресс.

Пассифлора во всех европейских странах считается популярным природным средством против бессонницы, беспокойства и раздражительности, особенно эффективна в сочетании с валерианой.

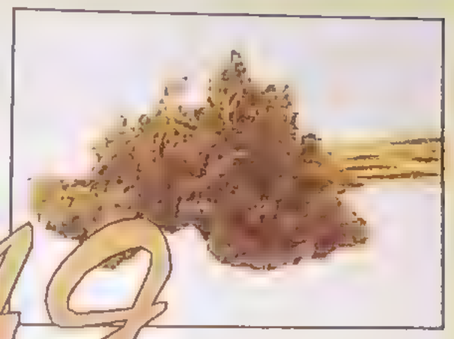
Зверобой - бесспорный лидер среди лекарственных растений в борьбе со стрессом. Снижает уровень гормонов тревоги и стимулирует активность природных транквилизаторов, которые вырабатываются организмом.

Реклама

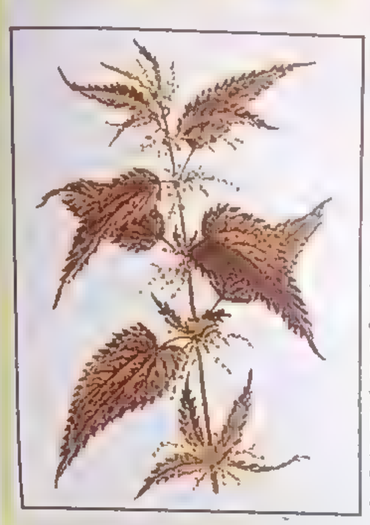
ШИРОКИЙ ВЫБОР
прихожих, стенок, мягкой, офисной мебели, мебели для детских комнат и спален
"ВИКТОРИЯ"
мебель ваших побед!
Наш адрес: ул. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 39. (Дом науки и техники, вход со двора)
Режим работы: с 9 до 19, без перерыва и выходных
Доставка БЕСПЛАТНО!
Производство "Саранской мебельной компании"
Товар подлежит обязательной сертификации

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел.: 24-81-90

Во времена наших прабабушек каждая женщина была сама себе косметолог, зная, как пользоваться дарами поля, леса и зеленого луга для сохранения молодости и красоты. А чем мы-то хуже?



ЗЕЛЕНАЯ КОСМЕТИКА



БЕРЕЗА

Настои, отвары, маски из почек и листьев березы не только помогают при раздражении и воспалении кожи, угрях, но и являются прекрасным средством для ухода за увядающей кожей. Приготовить березовый отвар можно так: 1-2 ст. л. почек или нарезанных листьев залейте 0,5 л кипятка, добавьте немного питьевой соды и настаивайте в течение часа. Отвар можно использовать для компрессов, умывания и приготовления масок.

ЛИПА

Маски и отвар из липового цвета - прекрасное средство для ухода за сухой кожей. Отваром липы хорошо ежедневно умывать лицо. Концентрированный теплый отвар можно добавлять в любой крем. Две чайные ложки питательного крема для сухой кожи взбейте с двумя ч. л. отвара и теплую массу наложите на лицо и шею в виде маски.

Для профилактики морщин полезен лосьон из липового цвета, ромашки, шалфея, полевого хвоща, взятых в равных пропорциях. Две столовые ложки сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса.

КРАПИВА

Она просто необходима для укрепления волос, а так же масок для стареющей кожи. Тонизирует кожу, стимулирует обменные процессы маска из равных частей крапивы, ромашки, мяты, валерианы, жасмина, белой лилии, льняного семени, хвои ели и листьев березы.

Сухие растения измельчите на мясорубке, возьмите три столовые ложки смеси, заварите кипятком так, чтобы получилась кашица, и 10-15 минут нагревайте на пару, не доводя до кипения. Теплую кашицу нанесите на лицо. Через 15-20 минут смойте холодной водой. А вот еще один вариант маски. Возьмите столовую ложку кашицы, приготовленной из смеси листьев крапивы, одуванчика, арники, ромашки и мяты, смешайте со столовой ложкой творога и столовой ложкой меда. Маску нанесите на 20 минут, смойте теплой водой, а затем умойтесь холодной.

Немало эликсиров красоты можно найти и на огородной грядке.

ОГУРЦЫ

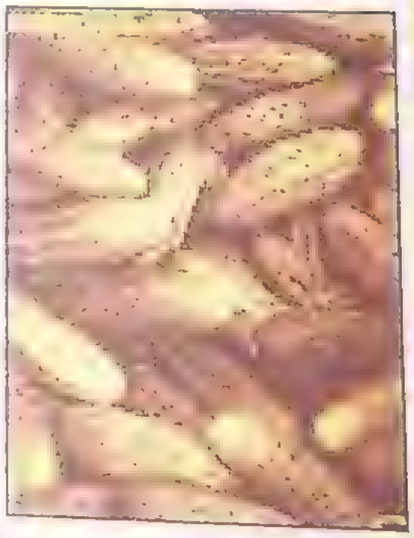
Прекрасно тонизируют, отбеливают и питают кожу косметические средства из сока огурцов. Для приготовления маски кашицу из натертых на мелкой терке огурцов нанести на лицо. При бледной увядшей коже добавьте чайную ложку меда. Если кожа жирная и пористая, кашицу смешайте со взбитым белком и добавьте несколько капель лимонного сока. Маску смойте через 20 минут.

Питательный крем для сухой кожи готовят так: возьмите 15 г пчелиного воска, 60 г миндального или оливкового масла и один огурец, натертый на мелкой терке.

Воск расплавьте на пару, затем постепенно добавляйте масло и огурец. Посуду накройте фольгой и оставьте на час на паровой бане. Смесь время от времени помешивайте и взбивайте. Нанесите маску на лицо и шею, через 20-30 мин. смойте.

САЛАТ

Маски и отвары из салата применяют при раздражительной коже, солнечных ожогах, угрях. Чтобы сделать маску, салат мелко нарежьте, залейте большим количеством воды и проварите в течение 5 минут. Затем выложите листья на марлевую салфетку и этот компресс наложите на лицо. Оставшимся отваром можете протирать лицо.



ПЕТРУШКА

Из петрушки можно приготовить лосьон для очищения кожи. Возьмите 4 горсти свежей зелени петрушки, измельчите ее на мясорубке. Залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте в течение часа. Процеженным настоем протирайте лицо 2 раза в день.

Чтобы сделать маску для жирной кожи, к двум столовым ложкам теплого настоя добавьте измельченный на мясорубке геркулес. Перемешайте до образования кашицы. Наложите маску на лицо и шею и через 20 мин. смойте холодной водой. Есть еще и другой рецепт: 2 ст. л. измельченной петрушки разотрите с двумя ложками сметаны. Такая маска рекомендуется для сухой воспаленной кожи.

Если от сильного переутомления воспалились веки и появились "мешки" под глазами, разотрите зелень петрушки и положите на закрытые веки. Сверху накройте влажным тампоном и подержите 15 минут.

Питает, увлажняет и отбеливает кожу маска из зелени петрушки, меда и яичного желтка. Две ст. л. измельченной зелени петрушки разотрите со столовой ложкой меда и одним желтком. Подержите маску на лице 15 минут, затем смойте теплой водой и протрите кожу кубиком льда и отвара петрушки.

Т. НЕЧАЙ

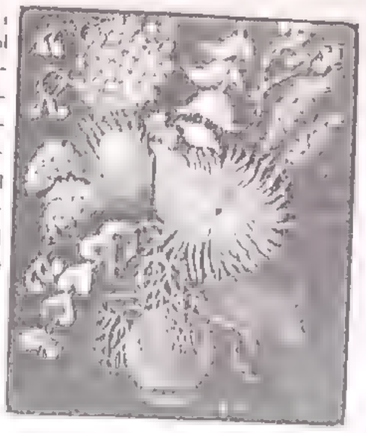
Использование сухих растений и плодов

С чем у нас мало знакомы, так это с использованием ароматов сухих растений и плодов. Хотя вряд ли можно представить избу деревенской знахарки-колдуньи, не наполненную непередаваемым и незабываемым запахом десятков трав. Широко распространены различные сухие ароматические смеси. Их воскуривают, как ладан, или долгое время держат в комнате, которую они наполняют тонкими целебными запахами.

В старых аптеках всегда хранились в банках "сухие духи" из листьев бергамота, кориандра, розмарина и других пряных растений. А также ароматические шарики - поумэндеры. Кстати, сделать один из них и понять, что это такое, вам вполне под силу.

Возьмите спелый сочный апельсин, желательно побольше размером, с не слишком толстой кожурой, и пригоршню гвоздики (не цветы, конечно, а пряность). И в полном соответствии с названием плотно утыкайте ею, как гвоздиками, поверхность плода так, чтобы он стал похож на свернувшегося в клубок оранжевого ежа с коричневыми колючками. Прежде чем приступить к этой процедуре, подержите апельсины 20-30 минут в теплой воде.

Когда поумэндер будет готов, поместите его в какое-нибудь теплое (но ни в коем случае не жаркое) сухое место, где "еж" должен находиться примерно две недели. Затем высушенный плод украшают цветными лентами, за которые его можно подвесить. Иногда заворачивают поумэндер в газовую ткань или кладут в сетку, перевязывая сверху лентой. Получается точное подобие бумажных корзиночек, какие вырезают для новогодней елки и наполняют мандаринами, орехами, сластями. Повесьте поумэндер, а лучше несколько, в разных укромных темных углах комнаты и ждите.



Первый день, проходя мимо, вы будете принюхиваться с любопытством и недоверием. Вот, кажется, появился какой-то необычный запах, но он так слаб... "Что ж, так я и буду ходить по углам и нюхать апельсины?! - подумаете вы раздраженно. - Сколько гвоздики зря испортил".

Не торопитесь. Аромат поумэндера будет завоевывать вашу комнату (или квартиру, если хватит терпения сделать много ароматических шариков) постепенно и незаметно, но достаточно быстро. Уже на второй-третий день вы будете, проходя по комнате, ощущать его необычный запах. В середине комнаты потоки аромата нескольких "ежей" встретятся, и далее на протяжении двух-трех месяцев, а то и полугода будут жить в вашем доме.

Когда запах совсем исчезнет, снимите поумэндер и щипчиками или пинцетом выдерните из него гвоздику. Она полностью сохранила свои свойства пряности и может быть использована для приготовления самых разнообразных блюд.

Нетерпеливым можем предложить упрощенный вариант изготовления поумэндера. Когда апельсиновый ежик будет сделан, повесьте его сразу же в комнате на люстру, на дверцу шкафа, на книжную полку - куда угодно. Его аромат быстро распространится по комнате, но, к сожалению, он и скорее исчезнет.

СРЕДСТВО ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ

Если у вас все валится из рук и кажется, что вы самый несчастный и невезучий человек в мире, избавиться от этого состояния помогут простейшие приемы.

Наломайте березовых веточек. Часть из них поставьте в вазочку, это, между прочим, украсит комнату, но, главное, создаст удивительнос ветлую, добрую, притягивающую к дому атмосферу. Но и это еще не все. Несколько веточек мелко-мелко наломайте, но ни в коем случае не пользуйтесь ни ножницами, ни ножом, положите в пластмассовую, глиняную или керамическую посуду и залейте кипятком не менее чем на три часа. Если в доме найдется цедра лимона или апельсина, добавьте и ее.

Для чего нужен этот настой? Ни в коем случае не для того, чтобы его пить самой или поить мужа, а для того, чтобы, обмакнув в него ватный или марлевый тампон, протереть себя после вечерней ванны. Цедра лимона или апельсина придаст настою прекрасный, тонкий аромат.

И вот еще что: как только можно будет, принесите в дом веточки вербы и тоже поставьте в воду. Запомните, верба обладает великим магическим свойством - пробуждать, воскрешать в людях все самое хорошее, самое светлое, что есть в наших душах. Даже если в доме "грозовая атмосфера", верба способна утихомирить самые разошумевшиеся страсти.

САЛОН-МАГАЗИН
Аква-лайф
ул.Невского, 64
с 9 до 18,
выходной - воскр.
Тел.17-45-37
ПРЕДЛАГАЕМ ФИЛЬТРЫ
ДЛЯ ЗАЩИТЫ ВАШЕЙ ДОРОГОСТОЯЩЕЙ
САНТЕХНИКИ
И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ОТ ПЕСКА, РЖАВЧИНЫ, ОСАДКА
К вашим услугам:
установка,
ремонт и замена
фильтров
МЕТАПОЛИС
кристально
чистой воды!

Реклама

Кабинет народного целительства
Свидет. №024 от 6/х-91
Предлагаем диагностику заболеваний.
После наших сеансов излечиваются заболевания всех внутренних органов человека.
Лечим нервную систему, гинекологические заболевания, бесплодие, фиброматоз, мастопатию, легкие, сердце, желудок (язвы), печень, поднимем желудок, почки (камни), гипертонию, остеохондроз, псориаз, импотенцию, простатит, заикание, и др.
Лечим душу человека.
Снимаем порчу, сглаз, венец безбрачия.
Решаем проблемы в личной жизни.
Лечение индивидуальное
Запись на лечение по адресу:
ул. Семашко, д.2 с 10 до 17 ч.
выходной-воскресение
тел. 73-78-13
Зоя Константиновна приглашает учеников

ПРОДАЕТСЯ МЕБЕЛЬ -
диваны, стенки, прихожие и т.д. (из ассортимента магазина «Риксан»).
ЦЕНЫ НИЖЕ МАГАЗИННЫХ НА 10%
Обращаться по тел. 24-81-90

ОВЕН

Овны с успехом могут заняться укреплением своего авторитета. Ваше обаяние и талант не останутся незамеченными. Ваш бизнес наиболее стабилен и может принести максимум дохода, если Вы сможете найти творческий подход к своему делу. Благоприятные дни для заключения сделок, подписания контрактов. Возможно появление новых партнеров, от которых поступят неожиданные идеи, предложения. Будьте сдержанны в эмоциональных проявлениях.

ТЕЛЕЦ

В этот период Тельцы могут совершить максимум задуманного и проявить свои способности на наиболее высоком уровне. В рискованных делах фортуна не на Вашей стороне. В первой половине будьте особенно обходительны с домашними, иначе не избежать неприятностей. Будьте более сдержанны в разговорах и не пускайтесь в длительные пересуды. Не рекомендуются операции, лечение горла.

БЛИЗНЕЦЫ

Удачное время для решения организационных вопросов, проведения собраний, конференций, даже несмотря на то, что кто-то будет противодействовать Вашей деятельности. Предложения от новых лиц в Вашем окружении, совместные сделки и проекты принесут в скором времени удачу. Затруднены вопросы, связанные с жильем, переездами на новое место жительства. Умерьте физические и умственные нагрузки.

РАК

Показаны мероприятия, направленные на укрепление нервной системы. Больше и активнее двигайтесь. Не злоупотребляйте соленой пищей. Обстоятельства могут побудить Вас [illegible] может оказаться как удачным, так и проигрышным. Однако в случае поражения Вы многим не рискуете, если подключите все свои связи. Женщинам-Ракам лучше избегать новомодных [illegible]

На предстоящей неделе положение планет будет способствовать улучшению самочувствия, семейного благосостояния, разрешению личных проблем. Доброжелательность, доверие, взаимопонимание между коллегами и сослуживцами откроют новые возможности в коллективной работе. Советы со стороны старшего поколения могут оказаться как никогда полезными и своевременными. Удачный момент для дебюта или осуществления задуманного плана. Наличие нескольких вариантов, альтернатив, вероятность неверного выбора может стать причиной неудач в бизнесе, общественной и политической деятельности. Но "гоняться за двумя зайцами" не следует, - выбирать все же придется.

ЛЕВ

Возможно, что начальству не понравятся Ваши манеры. Не обращайте [illegible]. Если Ваши идеи [illegible] то не имеет значения, [illegible] Вы их подадите. Обещания [illegible]ловых партнеров скорее [illegible] окажутся пустыми словами, так что не питайте надежды на их выполнение. Не участвуйте в азартных играх. Вы можете проиграться в пух и прах. Дальние и зарубежные поездки в эти дни сопряжены с незапланированными расходами.

СКОРПИОН

В начале недели усиливаются переживания за своих близких и эмоциональное восприятие происходящих событий. Удачный период для тех, кто занят делом, требующим скрытности. В выходные дни Вы можете получить много информации, которую с успехом используете в последующие дни. Наиболее сложное время - 28 ноября. В этот день будьте особенно осторожны на дорогах, при работе с электричеством, газом, ядохимикатами. Будьте аккуратны в исполнении служебных обязанностей.

ДЕВА

Для Дев будет лучше, если в эти дни они ни о чем не будут договариваться, давать обещания, тем более в письменной форме. Не вкладывайте деньги в банки и в совместные проекты. Удачны поездки, особенно дальние и зарубежные. Обострено чувство справедливости. Не лезьте в чужие споры, они могут закончиться для Вас очень печально.

ВЕСЫ

Дети-Весы любят заботу и ласку, и на этой почве склонны к симуляции. Поменьше ругайте их, будьте поласковее. Возросшая склонность принять участие в общественной жизни, заняться проблемами других людей, принесет утомление и полное безразличие к концу недели. Будьте осторожны в завязывании новых знакомств или подумайте над тем, стоит ли их продолжать.

СТРЕЛЕЦ

К Вашим советам и пожеланиям будут присматриваться друзья и близкие. Судьба готовит Вам интересные встречи и любовные приключения. Удачный период для участия в соревнованиях. Вы покажете свои наилучшие результаты. Удачен бизнес, связанный с искусством, музыкой, театром, кинематографией. Многим удадутся рискованные предприятия, различные финансовые спекуляции. Расширяются возможности связей с заграницей.

КОЗЕРОГ

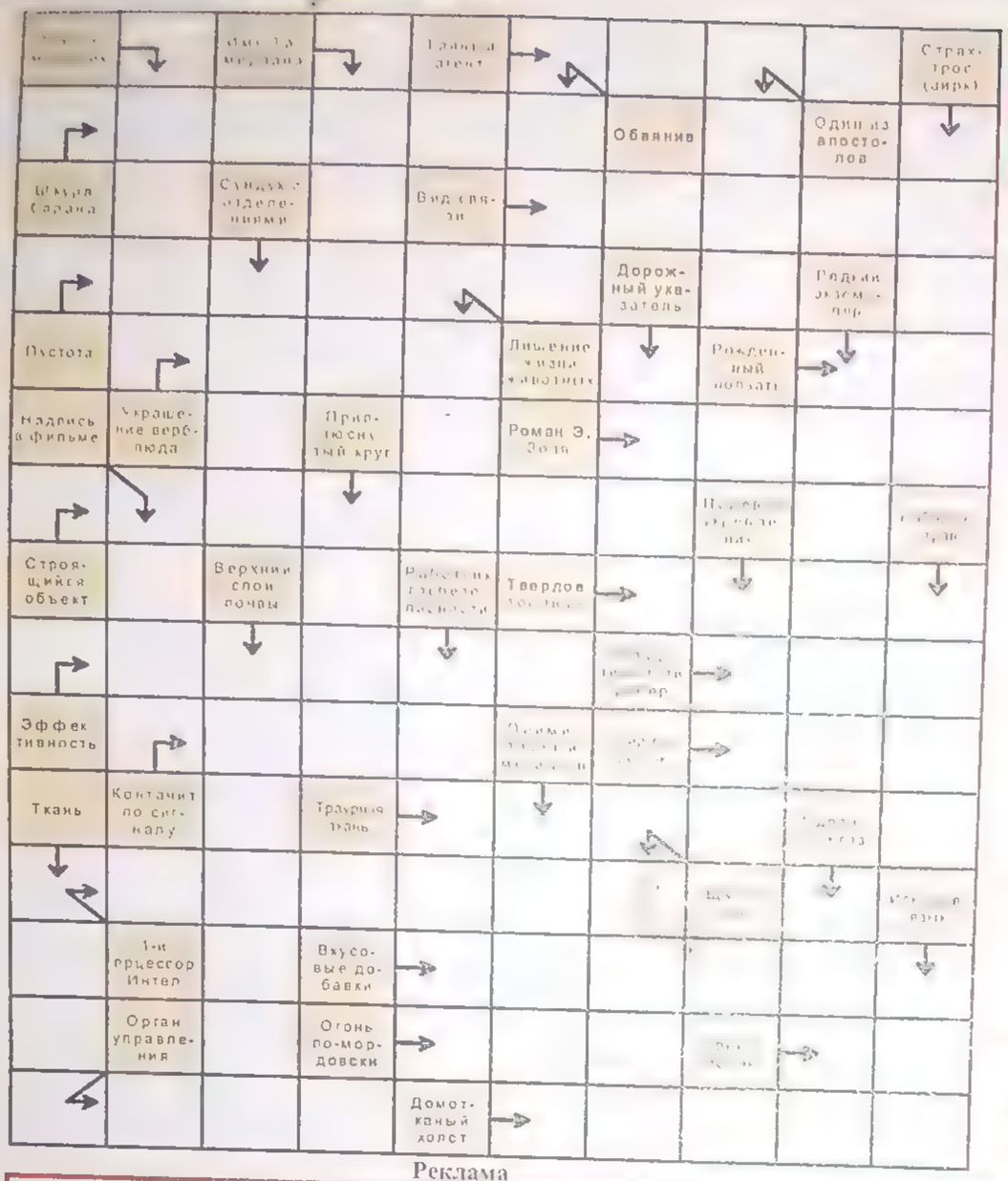
Хорошие перспективы откроются благодаря друзьям или давним партнерам. Те, от кого зависит воплощение Ваших идей, не останутся безучастными и будут склонны поддержать Вас. Удачно участие в работе общественных организаций, производственная и творческая коллективная деятельность. Избегайте нарушения моральных и этических норм жизни. В выходные дни не засиживайтесь дома.

ВОДОЛЕЙ

Не лучшее время для поисков новой работы. Вас могут ввести в заблуждение, обмануть. Удерживайте себя от импульсивных действий, иначе возникнут проблемы с близкими и любимыми. Новые связи, договора, знакомства, начатые в этот период, долговечны и прочны. Будьте внимательны при работе с документами. Возможны ошибки и просчеты, допущенные составителями. Занятия портом и мероприятия по укреплению здоровья лучше проводить в группах.

РЫБЫ

Во всем придерживайтесь умеренности, равновесия и тогда Вам удастся сохранить внутренний комфорт. Неконтролируемая энергия может проявиться в виде буйных действий, пьянства. Держите себя в руках. Старайтесь привлечь к своему делу как можно больше участников. Удачны поездки, путешествия. Не забывайте о занятиях спортом, делайте гимнастику для мышц лица и рук. Поездки доставят много радости.



Реклама

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

ШАТУРА

Подлежит обязательной сертификации

Адрес: г.Саранск, пр.50 лет Октября, 48 Тел.: 33-22-43, 33-17-85, факс 33-31-76.

"Семейный лекарь" - издание ООО Издательский центр "Согласие"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5
Тел. (8342) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: soglasie@morlis.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИЦ «Согласие»

Главный редактор В.А.Бадаев.
Выпускающий редактор Марина КУХОНАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0551 от 25.09.01.
Отпечатано в Ковылкинской типографии, 431350, ул. Пролетарская, 26. Тел.: (83453) 22-15-80, 22-11-76, 22-26-68

Заказ 3888
Тираж 1... экз. Дата выпуска номера 27.11.2002 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие"

Семейный лекарь №48

САМОТЕРАПИЯ

Мужик заходит к стоматологу в кабинет.

- Доктор, давайте все сделаем быстро, без всяких там наркозов. Выдергивайте зуб и все!

- Если бы все пациенты были так же спокойны, как вы! Ну что ж, давайте начнем

Мужик, выглядывая из кабинета:

- Дорогая, заходи и покажи доктору свой зуб.

***

Муж в прединфарктном состоянии, жена вызывает семейного врача в три часа ночи. Врач прибывает: в пижаме, все лицо измазано губной помадой.

- Сейчас же извинитесь перед доктором Мартеном, - приказывает жена сердечнику-мужу, - он постеснялся нам это сказать, но мы, наверное, его очень побес-

***

При посещении больного, которому была прописана строгая диета, врач, пощупав пульс, сделал больному замечание, что он [illegible] предписание и съел [illegible].

- [illegible] неужели это можно заметить по пульсу?

- Конечно, ведь яйцо содержит серу и фосфор, которые учащают пульс. Сопровождавший врача ассистент на улице выразил ему свое восхищение:

- Это просто чудо - по пульсу узнать, что больной ел!

- Чудак! У него вся рубашка была закапана желтком.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА

	Р			Ф			П		
Л	А	С	С	О		С	А	Ж	А
	С		Т	Р	И	Е	Р		П
А	С	К	Е	Т		Н	О	Р	А
	К		Р		К	А	М	Ы	Ш
Т	А	К	Е	Л	А	Ж		Л	
	З	Л	О		П		С	О	Р
		Е		Б	О	Л	Т		Е
	А	Р	Б	А	Т		В	Я	З
А	Р	К		К			О	М	О
	Т		Ф	Е	Н	О	Л		Н
Ф	И	Л	И	Н		О		Б	
	К	И	О		И	Н	Г	У	Ш
С	У	П	Р	У	Г		О	С	А
	Л	А	Д		О	Т	Д	Ы	Х

КУРЕНИЕ - МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО - С.23

СЕМЕЙНЫЙ

ЛЕКАРЬ

№5 (57)
10 февраля
2003г.

МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

ВНИМАНИЕ! АНГИНА!

Кто в своей жизни не болел ангиной? Из-за "легкого" отношения к заболеванию сложился ряд заблуждений, благодаря которым немало людей сталкиваются с серьезными проблемами.

С. 3

БОЛЕЗНИ ОТ ХОЛОДА

Вирусы респираторных инфекций, мирно дремлющие в наших клетках в теплое время года, зимой выходят на тропу войны. Помогите же организму размин-уться с простудой!

С.21

ВЕСЬ В ПЯТНЫШКАХ

Как часто у ребенка возникает сыпь? Кто-то списывает все на привычный диатез, но на самом деле малыш может страдать атопическим дерматитом.

С.27

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ

Бодрость можно восстановить при помощи растений. Как выбрать травы для поддержания сил именно для себя?

С.30

Эпидемия гриппа в стране началась со смертей

За 2002 год в одной только Москве от гриппа погибло 15 человек - 14 детей и 1 взрослый. Официальные прогнозы на 2003 год долгое время были оптимистическими. Утверждалось, что в наступившем году грипп россиянам не грозит, а информация о смертельно опасной азиатской модификации вируса, унесшей уже несколько тысяч человеческих жизней, была объявлена уткой. Между тем, эпидемия уже пришла в российские регионы и приближается к Москве.

В Ульяновске эпидемия гриппа приобретает угрожающие масштабы. Как сообщает телекомпания НТВ, с понедельника в городе введен карантин. Отменены занятия почти в ста школах, закрыты детские сады и ПТУ. Сегодня стало известно о первой жертве: сообщается, что умерла женщина.

По информации "Известий", за минувшую неделю рост заболеваемости гриппом и острыми респираторными недугами в большинстве регионов России за минувшую неделю варьировался в пределах от 22% до 106%.

Как заявили эпидемиологи Федерального центра по гриппу и ОРЗ Российской академии медицинских наук, эпидемиологическую ситуацию в настоящее время можно уверенно оценить как "начало эпидемии гриппа на всей территории России".

В городе Астрахани уже проводятся противоэпидемические мероприятия из-за превышения эпидемического порога заболеваемости в пределах 46-71% во всех возрастных группах. В Омске превышение установленной планки заболеваемости регистрируется в пределах от 65 до 130% в зависимости от возраста заболевших. Динамика развития эпидситуации в Ростове-на-Дону характеризуется превышением эпидпорога в среднем на 45%.

Эпидемия гриппа пришла и в Москву. СМИ по какой-то причине предпочитают умалчивать о том, что за последнюю неделю заболеваемость среди столичных школьников регистрировалась выше порогового значения на 26-56%.

Между тем, специалисты Госсанэпиднадзора отрицают факт начала общероссийской эпидемии. Роста заболеваемости гриппом и ОРЗ в целом по России не наблюдается. "В большинстве регионов заболеваемость гриппом и ОРЗ ниже эпидемических порогов во всех группах населения", заявили представители службы 31 января.

Столичные продукты опасны для здоровья

Только человек, который совершенно не дорожит своим здоровьем, может есть в Москве шаурму, - считает руководство столичной торгинспекции. Впрочем, как убедительно доказал на своей пресс-конференции в агентстве "Мир Новостей" руководитель ведомства Владимир Никитин, потребление многих других продуктов, приобретенных в столице, грозит не меньшими проблемами покупателям. Он сообщил, что его служба проверила около половины предприятий Москвы, и оказалось, что 90 процентов из них допускают те или иные нарушения и ненадлежащее хранение товаров или отсутствие сертификации. Не соответствующими стандарту оказались до трети мяса птицы и колбас, до 80% импортных сыров. Некачественные товары попадаются и в супермаркетах: в прошлом году, по словам Владимира Никитина, его беспокоил "Рамстор", в этом году сеть универмагов "Пятерочка". Что же касается шаурмы, то в большинстве случаев неизвестно, откуда для нее берется мясо, и руки при ее изготовлении продавцы моют, как правило, не питьевой водой.

Гнев защитит от инсульта

Мужчины, открыто выражающие свой гнев хотя бы иногда, приносят пользу своему здоровью. Новое исследование дает основания считать, что выражение гнева связано с уменьшением риска инсультов и коронарной болезни сердца. Мужчины, умеренно выражающие свой гнев, вдвое реже страдают от несмертельных инфарктов, и у них наблюдается существенное снижение риска инсультов. Вообще же, что касается инсульта, то чем активнее выражается гнев, тем меньше вероятность от него пострадать. К таким выводам пришла Патрисия Энг из Гарвардской школы здравоохранения.

Выводы эти несколько неожиданны, ведь ранее было доказано, что хронический гнев связан с развитием коронарной болезни. Правда, практически никто не изучал, как различные стили выражения гнева могут повлиять на подверженность этой болезни.

23522 участника исследования в возрасте от 50 до 85 лет должны были рассказать, как часто в состоянии злости они ведут себя тем или иным образом (например, спорят с другими или хлопают дверьми). Последующие два года Энг и ее коллеги следили за состоянием здоровья опрошенных. Для испытуемых был характерен относительно невысокий уровень интенсивности гнева, возможно, вследствие их возраста и достаточно высокого социально-экономического статуса. Энг считает, что люди более высокого статуса чаще ведут здоровый образ жизни, а занимая руководящие посты, имеют больше возможностей выражать свой гнев и модифицировать потенциально вредные элементы злобы и враждебности.

Россияне не будут есть больных кур

Закупки мяса птицы из Калифорнии отменяются на ближайшие полгода. Некоторые птицы в Калифорнии заражены опасным вирусом, сообщил заместитель главного государственного ветеринарного инспектора РФ Александр Пономарев. По его словам, если груз все-таки будет поступать в Россию, его арестуют прямо в порту. Подобные запреты на ввоз мяса птицы уже появились в Мексике и Канаде.

Смертельный для кур вирус Ньюкасл (Newcastle Disease) не представляет опасности для человека. Количество же погибших от него птиц за последние три месяца перевалило за миллион.

Заболевание выявлено в трех округах южной части штата. Руководители калифорнийской федерации производителей птицы высказывают опасения, что вирус может заразить птиц в центральной части, и предлагают объявить чрезвычайное положение в птицеводстве страны. В то же время, не исключено, что после ликвидации птичьей болезни импорт кур может продолжиться.

По данным американских СМИ, последний раз вспышка болезни калифорнийских птиц была зарегистрирована в 1974 году. Тогда было уничтожено более 12 миллионов голов и потрачено около 56 миллионов долларов на то, чтобы это не переросло в эпидемию.

Новости медицины

АНГИНА:

СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ПРОСТОЙ БОЛЕЗНИ

Не ко всем болезням мы относимся серьезно. Например, кто в своей жизни не болел ангиной? Подумаешь, поболит горло, день подержится температура - и вновь будем здоровенькими. Возможно, из-за такого "легкого" отношения к этому заболеванию и сложился ряд заблуждений, благодаря которым немало людей сталкиваются с серьезными проблемами. Мы обратились к руководителю отделения патологии верхних дыхательных путей МНИИ уха, горла и носа кандидату медицинских наук Максиму Николаевичу ШУБИНУ, чтобы он помог развеять некоторые ошибочные мнения.

Заблуждение 1-е: ангина - это то ли острый тонзиллит, то ли острый ларингит, то ли фарингит. Эта путаница существует не только в умах граждан, но иногда встречается даже на страницах популярных медицинских изданий.

Мнение специалиста. Ангина - самостоятельное острое инфекционное заболевание, которое локализуется во всей области лимфо-глоточного кольца, то есть затрагивает небные, носоглоточные и язычную миндалины. Возбудителями ангины являются микробы-сапрофиты. Это условно-патогенные бактерии, которые постоянно присутствуют в организме человека, но становятся болезнетворными, когда он ослаблен. Например, после переохлаждения или физического перенапряжения.

В отличие от ангины фарингит и ларингит чаще вызываются вирусами. Острый тонзиллит (воспаление небных миндалин) может быть как проявлением ангины, так и острой респираторно-вирусной инфекции (ОРВИ).

Почему важно отличать ангину от вышеперечисленных заболеваний? Если острый фарингит вы перенесете на ногах без особых последствий, то ангина может дать грозные осложнения. Если у вас - ОРВИ, сопровождающаяся острым ларингитом или острым тонзиллитом, а поставлен диагноз "ангина", то неоправданное назначение антибиотиков приведет к снижению иммунитета, уничтожению полезной микрофлоры носоглотки, появлению резистентных, то есть устойчивых к данному лекарству, штаммов бактерий.

Нужно знать симптомы ангины - насморк и кашель при ней, как правило, отсутствуют. Зато обязательно - резко выраженные боли в горле, повышенная температура, ломота в теле, возможна головная боль. Если к тому же в горле обнаружились белые или грязно-серые налеты - сомнений почти нет.

Заблуждение 2-е: ангиной можно заразиться, разве что крепко целуя заболевшего в губы.

Мнение специалиста. Основной путь передачи ангины - воздушно-капельный, поэтому инфекция может распространяться даже при разговоре на близком расстоянии. С больным человеком нельзя пользоваться общей посудой, полотенцем, наволочками, носовыми платками. Есть еще один путь заражения - алиментарный, или пищевой. Вот почему, как и при гриппе, заболевшему ангиной в острый период нужно иметь как можно меньше контактов.

Заблуждение 3-е: достаточно вовремя начать полоскать горло - и ангины как не бывало. Как говорится в известной рекламе, если у вас заболело горло, вы можете долго парить ноги, делать ингаляции и пить горячее молоко, а можете просто рассасывать специальные таблетки. Но в случае ангины всего этого будет недостаточно.

Мнение специалиста. Сегодня чаще всего при ангине высеваются золотистый стафилококк, эпидермальный стафилококк, реже встречается гемолитический стрептококк и грибковые инфекции. Подобная бактериальная инфекция, как правило, требует применения антибиотиков - они не только помогут избежать осложнений, но и помешают ангине в ближайшие месяцы вновь избрать вас в качестве жертвы.

Заблуждение 4-е: если заболел ангиной, необязательно обращаться к врачу - достаточно несколько дней отлежаться дома.

Мнение специалиста. Если у вас резко выраженная боль в горле, сочетающаяся с высокой температурой, вы обязательно должны обратиться к врачу. Любое инфекционное заболевание имеет определенное развитие - ангина не исключение. Если на следующий день после приема антибиотика стало легче, это не значит, что недели на больничном листе вам достаточно. Нужно помнить, что большинство осложнений развивается именно в период выздоровления. Минимальный срок лечения - 10-12 дней, и потом еще две недели нельзя допускать переохлаждения, физических нагрузок. Стремление сэкономить для работы день-другой потом будет оплачиваться годами нешуточных болезней.

Оксана Дульская

Бедная, бедная Жозефина. Представляете, сумасшедший Наполеон запрещал своей красавице жене мыться. С поля сражения он писал ей письма: "Приезжаю через три дня. Не мойся." Этот варвар, видите ли, считал, что тело женщины имеет свой собственный запах, смывать который ни в коем случае нельзя. Остается лишь догадываться, каким "ароматом" разило от самого великого императора. Но слава Богу, времена меняются и вкусы тоже. Мало кто из современных мужчин захочет встречаться с месяцами не моющейся женщиной. Такчто мойтесь смелее!

ВЕНИК это не орудие для пыток!

А ЧТО ЖЕ ВЕНИЧЕК?

Да, чуть не забыли о русском венике. Без него баня не баня. Его можно сделать самим или купить перед входом в баню.

Веники бывают разные: березовые, хвойные, дубовые и т.д. - выбирать вам.

Березовый веник считается самым удобным. Он очень гибкий и довольно прочный. Березовые листья прекрасно впитывают пот. К тому же береза имеет целый ряд лечебных свойств, благотворно влияет на кожу.

Хвойный веник тоже хорош. Но не забудьте заварить его в крутом кипятке минут на 20, иначе подвергнетесь настоящим пыткам - иголки дело нешуточное. Лучше перед "обработкой" тела веником предварительно полежать в парной несколько минут. Кожа распарится и станет менее чувствительной. Хвойный веник лечит от ревматизма, кожных язвочек и прыщей, головной боли и других недугов.

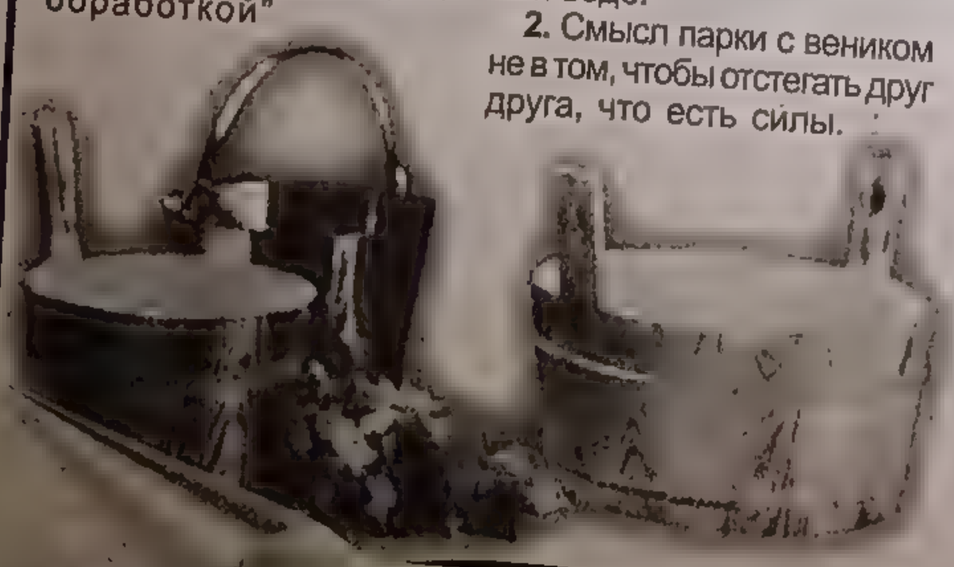
Дубовый веник очень прочный. Он прослужит вам долго. К тому же дубовый веник быстро нагнетает пар благодаря своим широким и плотным листьям.

Париться веником может не каждый. Это целое искусство. **Есть несколько "золотых" правил, которые нужно соблюдать обязательно.**

1. Веник должен быть влажным. Его нужно периодически смачивать в теплой воде.

2. Смысл парки с веником не в том, чтобы отстегать друг друга, что есть силы. Веник - это не орудие для пыток. Им нагнетают жар, массируют кожу. Поэтому движения банщика должны быть мягкими, веником надо лишь слегка касаться тела.

3. Если в парной очень жарко, махайте веником осторожнее. Пар может сильно обжечь кожу.



АРОМАТНАЯ БАНЯ

Пар может быть не просто полезным, но и приятным, ароматным. Для приготовления такого пара на камни сначала плещут горячую воду, а потом какой-нибудь настой.

Можно использовать травяной настой из мяты, ромашки, липового цвета. Эти растения придают пару приятный и ненавязчивый запах.

Можно плеснуть на камни немного пива или кваса. Только обязательно разбавьте их водой. Пиво лучше покупать отечественное, типа "Колос". Импортное дает какой-то неприятный запах жженых сухарей, а вот наше наполняет парилку хлебным духом.

Как это ни странно, но неплохой запах дает и обыкновенный табак. Он же сделан из высушенных трав.

Можно приготовить и горчичный парок. Делается он просто. Хорошо прожаренную горчицу добавляют в горячую воду и тщательно размешивают.

Любители меда могут насладиться любимым запахом и в бане. Положите в таз с горячей водой чайную ложку меда и брызгайте этой сладкой жидкостью на камни. Для усиления эффекта полакомьтесь после выхода из парилки медком с чаем.

Каждый настой по-своему действует на организм человека:

* Мята улучшает настроение, благотворно действует на сердце.

* Душица лечит заболевания верхних дыхательных путей и нервной системы.

* Листья черной смородины помогут при простуде, укрепят организм после гриппа.

* Горчица устранит простуду на первых ее стадиях.

* Липа ускорит процесс потоотделения.

* Эвкалиптом хорошо дать подышать детям, страдающим гайморитом, фронтитом. Он хорошо прочищает носоглотку.

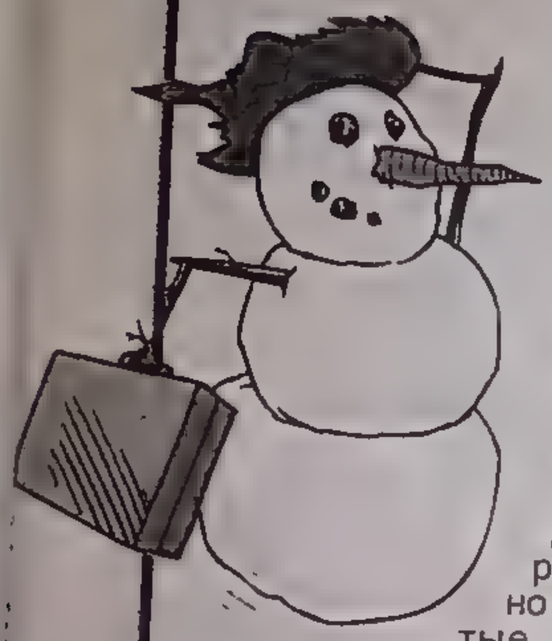
ЗЕЛЬЕ ЗАГОВОРНОЕ

Фитотерапия - далеко не современное модное поветрие. Первыми фитотерапевтами были "ведьмы" и "колдуньи", варящие свои "адские зелья" в "дьявольских котлах". Позже, уже без всякого налета мистики, люди целенаправленно заготавливали лекарственные травы впрок наряду с овощами и фруктами. Особенно в сельской местности, где развитие медицины традиционно отставало. Будущие хозяйки дворцов и вилл в самых престижных великосветских пансионатах зубрили правила сбора и хранения лекарственных растений. А родовые тайны капель от обмороков, эликсиров от веснушек и чудодейственных бальзамов от душевных ран переходили из поколения в поколение.

Правда, тогда качественное сырье для траволечения было доступнее, как говорится, под ногами. Теперь же за заветной травкой приходится отмахать не один километр.

На наличие и преобладание конкретных свойств в конкретном растении влияет множество факторов: сроки сбора, правильные условия сушки и хранения. Прежде всего нужно знать некоторые правила грамотного заготовления лекарственных растений. Основное правило - использовать силу молодости растений. Собираем почки набухшие, но не лопнувшие; листья совсем еще маленькие, нежные; цветки только-только распустившиеся; кору с молодых деревьев; корни одно-двухлетних растений; плоды и ягоды полностью зрелые.

Кору собирают весной - в период максимального сокодвижения, а корни выкапывают поздней осенью, когда питательные запасы на зиму в них максимальны. Сбор проводят в сухое время. Ни роса на заре, ни дождевая вода, ни высокая влажность тумана не должны присутствовать. Даже мыть плоды, листья и корни мы не будем. Поэтому растения нужно выбрать чистые, незапыленные, а корни хорошенько очистить от земли.



Собранные растения необходимо высушить быстро, чтобы процесс увядания не нарушил биологически активных свойств. Быстро - не значит в духовке. И хотя сочные плоды, ягоды и крупные корневища без жара не высушить, это неправильно. Почки, листья, травы растилайте на белой (не газетной!) бумаге, а лучше холстине, и держите в тени на сквозняке, переворачивая не реже одного раза в два дня. Прямые солнечные лучи разрушают большинство действующих веществ, микроэлементов и витаминов, а плохая циркуляция воздуха может привести к заплесневению.

Если в растении вам необходимы соцветия, плоды или верхние листья, их можно подвешивать пучками. Но это недопустимо, если вы собираетесь использовать растение целиком, как, например, различные травы. Ведь в месте перехвата пучка бечевкой получается сдавливание, приводящее к нарушению внутренней целостности. Кроме того, здесь из-за трудности высыхания, развиваются плесень и другие болезнетворные бактерии. Поэтому травы лучше сушить расстеленными.

Измельчать крупные листья, кору, корни, соцветия нужно только после сушки. Оптимальный размер частиц - 3-5 миллиметров. Листья просто ломают руками, жесткие стебли измельчают ножницами, а корни - ножом.

Сигналом окончания сушки является легкость ломания. Высушенные растения раскладывают в полотняные мешочки, стеклянные банки, завязанные бумагой, а лучше всего - в бумажные мешки Крафта. За счет многослойности они обладают свойствами термостата, что увеличивает сохранность свойств растений.

Хранят расфасованные и подписанные мешочки с лекарственными растениями обязательно в сухом месте, желательно комнатной температуры. Замораживание в принципе не разрушает полезных свойств. В целях защиты от вредителей иногда замораживать сухие препараты даже полезно. Но при перепаде температур не должно случиться отсыревания, а при наших проблемах с пресловутым коммунальным хозяйством никогда не знаешь, чего от него ожидать на этот раз. Так что лучше не рисковать.

А в течение лета не забывайте использовать "живые" растения. Содержание витаминов и микроэлементов в них максимально. Так что используйте момент на полную катушку. А если вам нужны лекарственные их свойства, применяйте по рецептам травников, не забывая учитывать, что "сырых" растений нужно брать в полтора-два раза больше сухих.

Кроме того, необходимо знать самые богатые полезными свойствами части растения, в которых происходит скопление действующих веществ. У крапивы это листья, у березы - листья и почки, у одуванчика и бадана - корень, у лопуха - корень и семена, у чистотела, хвоща и ромашки - трава и цветки, у пижмы и бузины - цветки, у дуба - кора, у рябины и шиповника - плоды.

И напоследок фирменный рецепт самого настоящего "эликсира молодости". Свежие листья подорожника пропустите через мясорубку или измельчите любым другим способом и отожмите из них сок. В течение всего весенне-летнего сезона можно пить по 50 граммов свежеотжатого сока 3-4 раза в день. Это повысит иммунитет организма, улучшит самочувствие, усилит обмен веществ. Ведь не даром народная молва наделяет колдуний редкостной красотой.

Надежда СУБЧЕВА,
фармацевт

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ГИПОТОНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помогите, пожалуйста. Я вот очень часто встречаю в лечебных изданиях средства и рецепты для гипертоников, для гипотоников нет практически ничего. У меня же пониженное давление, и порой я встать с постели не могу от тяжести в голове. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь из народных рецептов.

С уважением и благодарностью Д.Ж.

Для гипотоников полезно заваривать и пить травяную смесь, состоящую из боярышника, зверобоя, земляники. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками.

КАК ЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ

Здравствуй, уважаемая газета Я много слышала от моих знакомых, что псориаз - такая болезнь, которая не излечивается окончательно, и вообще неизвестно, откуда она берется. Утверждать этого я не буду, потому что своего отца мы с мамой лечили вот такими народными способами.

Для внутреннего применения мы собирали травяную смесь из кукурузных рылец, девясила. Для приготовления брали столовую ложку травы, заливали на ночь в термосе стаканом кипятка. Утром процедить. Пить по полстакана утром и вечером до еды.

Для наружного применения мы смешивали кору дуба, хвощ. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Для умывания, протираний (только руками).

ОБЛЫСЕНИЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Вот читал я в умных книжках о том, что прежде чем устранить какую-то болезнь, нужно найти ее причину. А не могли бы вы подробно описать процесс облысения и как можно его избежать?

Заранее благодарен Максим Б.

Волосяная луковица отмирает вследствие плохого кровоснабжения (отложение холестерина на стенках сосудов и мочевой кислоты под кожей головы); внешних воздействий (хождение зимой без шапки, а летом в шапке, постоянное ношение головного убора, СВЧ, радиационное и химическое воздействие - например, у военных); поражение луковиц волос мужскими половыми гормонами. Приведу несколько примеров, иллюстрирующих эти причины. Один из китайских философов имел лысину и привычку почесывать голову - и в результате к концу жизни на его голове стали расти новые волосы. Один лысый аргентинец сменил работу, что это была за работа, неизвестно, но большую часть рабочего времени он проводил вниз головой - и выросла пышная шевелюра. Мой знакомый в детстве и юности имел прекрасные пышные волосы - и зимой ходил без шапки (модно было) - в результате к 30 годам облысел. А примеров, когда юноши после армии в течение нескольких лет лысели, множество.

Поэтому в борьбе с облысением необходим комплексный подход. Вот его составляющие: не ждите пока выпадут все волосы, поредели они - пора заниматься проблемой; устраните все внешние воздействия; имейте регулярный нормальный секс, который не только избавит Вас от лишних мужских гормонов, но и даст так необходимые Вам женские (за счет проникновения через кожу во время полового акта). А теперь о главном - как восстановить кровоснабжение волосяных луковиц. Все, что рекламируется это мертвому припарка - поскольку еще никто от облысения не излечился и стойкого эффекта не добился. Таким образом, жестким, радикальным и главное действенным средством является массаж головы. Делать его можно и самому, но руками размять голову тяжело физически. Лучше использовать маленький деревянный цилиндр - из набора кухонной посуды. Массировать можно несколько раз в день в течение полугода и дольше. Процесс идет, так же как и при лечении болезней обмена. Особенно болезненны при лечении места соединений костей черепа. Признаком того, что процесс пошел, является чувство того, что голове жарко. Даже зимой в транспорте Вы будете снимать шапку. И волосы постепенно восстанавливаются. Перед лечением лучше постричься наголо. Это дает дополнительную возможность в применении мазей, например индометоцина, да и массировать удобнее. Здесь использованы все принципы излечения.

Римма Дымкова

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы проблемы с женскими воспалениями быстро проходили, я употребляю так называемый гинекологический сбор. Я его пью, когда простужаюсь или же когда у меня начинаются болезненные менструации. В состав его входят тысячелистник, мята, пырей. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. процедить, выпить в течение дня глотками.

Проходят и боли, и воспаление.

СБОР ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ

Здравствуй, уважаемая газета! Как-то проходили мы медосмотр, и оказалось, что у меня слишком густая кровь. Честно говоря, я сначала даже не поверила врачам, потому что раньше как-то приходилось слышать лишь про плохую свертываемость крови. Но они рассказали, что такое тоже бывает. И посоветовали мне не сильно переживать по этому поводу, а просто медленно приступить к лечению, то есть пить отвары трав для разжижения крови. Порекомендовали мне вот такой сбор. Морковник, яснотку, крапиву смешать в равных частях. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками.

Гаврикова Наталья

РАК ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Уважаю вашу газету, потому что много полезных рецептов в ней нахожу. Один из них помог мне избавиться от предракового состояния. Дело в том, что у меня постоянно болел желудок. Так получилось, что при обследовании анализы показывали, что у меня вроде бы предраковое состояние желудка. В народных рецептах я нашла сбор от разного рода опухолей. Им-то я и лечилась. В состав его входят акация, водосбор, зверобой. Приготавливала его я так: 2 стол ложки сбора на 600 г кипятка. Кипятить 5 мин. Настоять 30 мин. Процедить. Пить по 100 г 5 раз в день до еды, подслащивая медом.

Желаю всем здоровья Б.Ю.

СЕРДЕЧНЫЙ СБОР

Приветствую "Семейного лекаря" и всех, кто его читает. Хочу поделиться рецептом, который никогда меня еще не подводил, когда начинаются проблемы с сердцем. Человек я уже пожилой, и за время работы сердце-то я и надорвал. Вот и прихватывает периодически. Но с боярышником я не очень боюсь приступов. Чтобы успокоить и укрепить сердце, я завариваю цветы и ягоды боярышника. Столовую ложку травы настоять на стакане ХОЛОДНОЙ воды 3 часа. Кипятить 3 мин. Настоять 15 мин. Процедить. Выпить за день глотками.

Михаил Т.

ЖЕНЬШЕНЬ ПРОТИВ РАДИАЦИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Однажды мне посчастливилось встретиться с одним хорошим человеком. Он служил в ракетных войсках и там облучился, и с ним все отделение его, еще 7 человек. Затем в течение года все один за другим умерли, кроме него. Он начал лечиться женьшенем и женьшень его спас. В исцеление никто не верил, парень имел первую инвалидскую группу. Он не мог ходить, был парализован, образовались глубокие пролежни. Однако женьшень его поднял. Ему определили третью группу, женился, родились дети. Живет он в Риге, является председателем женьшеневодов Латвии. Вот такой человек убедил меня в исцеляющей силе женьшеня ...

Потому хотелось бы привести несколько рецептов приготовления лекарства из женьшеня.

Первый способ - "традиционный": в кастрюлю кладут корни (примерно 1/4 объема), добавляют 100...150 грамм жужубы (красные сладковатые плоды), заливают водой доверху и кипятят на малом огне до тех пор, пока не останется половина объема. Чай готов! Повторно заливают корни водой и снова варят, - так можно повторять 3-4 раза.

Второй способ - "современный": корень женьшеня измельчают на мясорубке или мелкой терке, добавляют 100 грамм меда и пол-литра молока. Все это тщательно перемешивается, в результате чего получается вкусный и здоровый напиток.

Такой напиток понравится даже детям.

Малышев Анатолий

ТИБЕТСКИЙ СБОР (ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА)

Здравствуй, уважаемая газета! Рецепт, о котором я хочу рассказать, был назван моими знакомыми тибетским сбором, хотя состоит он исключительно из наших, российских трав. Этот сбор хорошо очищает организм от шлаков, которые служат во многих случаях источником самых разных заболеваний. Состав: береза, бессмертник, ромашка. Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой.

Ирина Алова

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мы живем в квартире, где почему-то всегда очень сыро, сколько я помню. Может, потому что первый этаж, и трубы в доме постоянно прорываются, может, по другой какой причине. Но во всяком случае, бывает у нас и плесень, как бы мы ни пытались ее высушить и вывести без остатка. А тут еще добавилась одна проблема. Наверное, от постоянной сырости я начала кашлять, и какими бы таблетками ни лечилась, он все равно не проходил. Потом флюорография показала, что у меня начинается туберкулез. Благо, мама моя - отличный знаток всех народных средств лечения. И она стала заваривать для меня сбор из девясила, зверобоя, золототысячника. 2 столовые ложки травы залить 500 мл кипятка. Кипятить 10 мин. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой.

Ольга Н.

ЦИСТИТ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники любимой газеты! Не могли бы вы посоветовать мне, что нужно принимать, когда обнаруживается цистит?

Заранее благодарю Иванова Л.

В народе это заболевание чаще лечат вот таким сбором: береза, коровяк, кукурузные рыльца. Берут столовую ложку травы, настаивают 1,5 стаканами ХОЛОДНОЙ воды 6 часов. Потом нужно обязательно кипятить 15 мин. Процедить. Выпить за день в несколько приемов.

ЧАЙ "БОДРОСТЬ"

Добрый день, лечебная газета! У меня мама как-то принесла домой пачку чая, который назывался "Бодрость". Мы его старательно пили каждый день, но особого, заметного прибавления той самой бодрости я как-то не ощутила. И решила, что сама для себя найду рецепт бодрящего чая. Я вспомнила все свои познания лекарственных трав и составила вот такую "заварку". Смешала в равных пропорциях смородину, клевер, валериану. Потом столовую ложку травы заваривала 0,5 л кипятка. Настаивала 15 мин. Процеживала и пила как чай.

Бардова Р.

12 ПРАВИЛ
больным сахарным диабетом

Мы уже знаем, что сахарный диабет - это не болезнь, а определенный образ жизни. Чтобы "уйти" от болезни, надо уйти от неправильного образа жизни.

Это сложно? Нет, поскольку в том, чтобы вы были здоровы, нуждаетесь не только вы сами, но и ваши дети, внуки, ваша семья. Утраченное вследствие болезни здоровье не позволит вам заниматься любимой работой.

Не делайте поправок на возраст. Мы живем до тех пор, пока хотим жить. Вы знаете, что уровень сахара в крови повышается вследствие того, что ваш организм не может вырабатывать дополнительное количество инсулина, чтобы закрыть потребности, которые есть у вас вследствие повышенного веса. Отсюда основные направления изменения образа жизни с сахарным диабетом второго типа - снижение массы тела. Ведь с каждым лишним килограммом вы теряете частицу своего здоровья. Если избыток веса превышает 15% - это рискованно. В том, чтобы добиться снижения массы тела, нет ничего сложного. Посмотрите на себя в зеркало, неужели вы не чувствуете, как вам мешают лишние килограммы? Вы скажете - "я поправляюсь от еды". Совершенно верно. Однако все мы едим примерно одни и те же продукты, но одни поправляются, а другие - нет. Почему? Есть несколько причин.

Первая - наследственность. Однако в любом случае, в плане массы тела у нас достаточно возможностей, чтобы не позволить наследственному фактору взять верх.

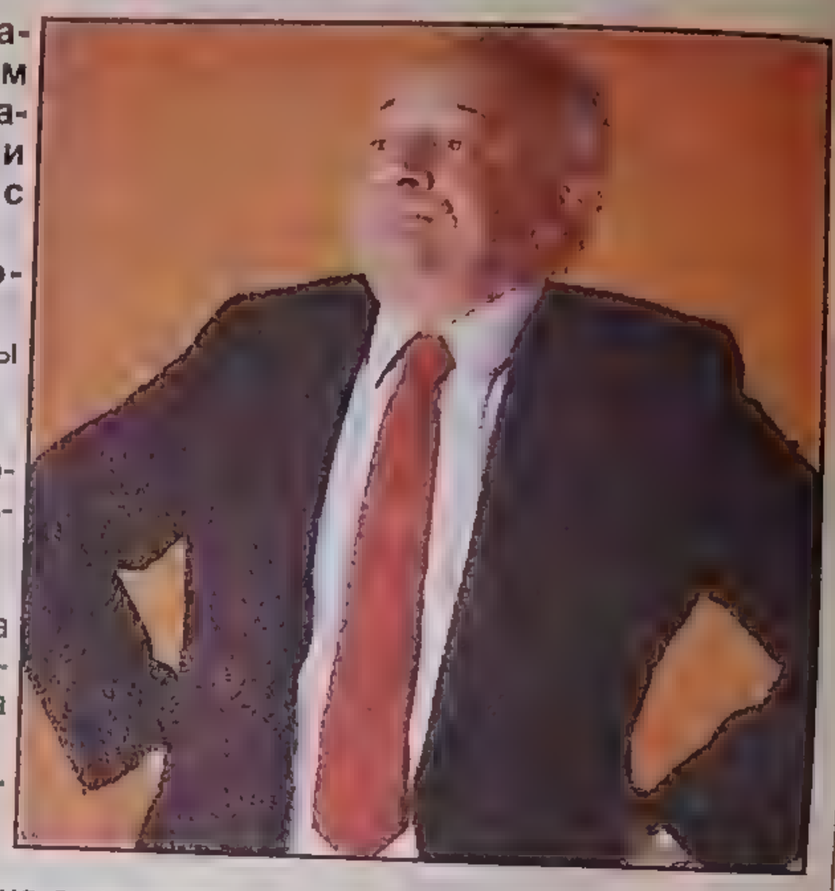
Вторая причина - национальность. В России всегда ценились крупные по габаритам люди. Если женщина, - то чтобы дородная, если мужчина, и особенно начальник, так чтоб было всего много. Отсюда традиция как в питании, так и в питье.

Третья причина - диеты. И практика и теория показали, что использование различных чудо-диет чаще всего лишь стимулирует в дальнейшем набор лишних килограммов. Нельзя бороться с лишними килограммами от случая к случаю. Это возможно при изменении всего пищевого поведения.

Четвертая причина - пищевая наркомания.

Пища для многих - источник успокоения. После приема пищи человеческий мозг начинает вырабатывать своеобразный гормон удовольствия. Не пытайтесь избавиться от проблем только при помощи еды.

Мы предлагаем 12 правил, которые позволят вам сделать первые шаги в правильном направлении и уже никогда "не сходить с дистанции".



1. Приобретение продуктов.

Не покупайте продукты впрок!

2. Приготовление пищи.

Не пробуйте то, что вы готовите. Можно напробоваться на 2000 калорий.

3. Прием пищи.

Пищу надо готовить на "один раз". Чтобы не переедать, вставайте из-за стола слегка голодным.

4. Еда и телевизор - не допустимы!

5. Еда и удовольствие.

Но это удовольствие должна доставлять не сама пища, а обстановка, в которой вы принимаете ее.

6. Еда и гости.

Здесь опираться надо на здоровый разум.

7. Если вы уже стали правильно питаться - не бросать!

8. Сразу все не сбросишь.

Разбейте вес, который вам необходимо сбросить, на недели, месяцы. Взвешивайтесь и отмечайте результат.

9. Не спешите!

"Тише едешь - дальше будешь". Не старайтесь похудеть быстро. То, что быстро приобретается, то и теряется быстро. Снижайте вес постепенно.

10. Выбирайте себе компанию, в которой говорить о болезнях просто неприлично.

11. Помогите другим.

12. Повесьте фотографии на холодильник, где ваш вес больше сегодняшнего.

Только сами, своими усилиями вы можете восстановить свое здоровье. И еще плюс ко всему сказанному: вечерние прогулки, ходьба, общение с природой, любуйтесь морем, речкой, лесом, разговаривайте с ними. Ежедневный прохладный душ после ванны, физические упражнения, легкий физический труд в удовольствие на дачном участке. Это все для тех, кто хочет жить.

Елена КОСИЛКО, врач-эндокринолог поликлиники № 8,
Анна ЧЕРНЯВСКАЯ, врач Владивостокского центра медицинской профилактики.

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО
Предсказание,
снятие порчи и сглаза,
проклятий,
любовная и
семейная магия
Тел. 33-50-31, 55-97-87
Велона
Свидетельство от 7.12.1999 г сер. I №1944-99
Реклама

Обратите внимание!

Разговоры о натуральности всего, что нас окружает, сейчас очень модны. Этикетки на продуктах, ярлыки на одежде и предметах быта соревнуются друг с другом, доказывая природное происхождение товара. Однако этого нам уже недостаточно. Некоторым очень хочется, чтобы и ассортимент аптек целиком состоял из пузырьков и коробочек с пометкой "nature product".

ГДЕ ВЫРОСЛО ЛЕКАРСТВО

Но возможно ли это?

И действительно ли синтезированные препараты опаснее тех, что создала сама природа?

Выписывая рецепт на то или иное лекарство, врачи все чаще слышат от пациентов: "Это натуральный продукт или химия?" Такой вопрос специалисты считают неуместным, а подобный взгляд на лечение примитивным. Ведь относительно безопасным и эффективным могут быть как "травка", так и пресловутая "химия". И далеко не всегда препараты природного происхождения - наиболее безобидный вариант лекарственной терапии.

Как медицина сортирует лекарства в зависимости от их происхождения?

* В натуральных препаратах лекарственное вещество используется в том виде, в котором оно существует в природе. Подобным образом получают пенициллин, ферментативные препараты (панзинорм, фестал, мезим), настойки, отвары, вытяжки и экстракты растений, адаптогены (препараты женьшеня, элеутерококка).

* Для получения полусинтетических препаратов природное вещество слегка видоизменяется. К этой группе относятся почти все антибиотики (например, ампициллин), гормональные препараты первого поколения.

* И, наконец, самый многочисленный класс - синтетические лекарства - полностью готовится в пробирке. Абсолютной "химией" можно считать анальгетики, противозачаточные средства, кардиологические и многие другие группы препаратов.

Почему врачи, выбирая лекарственную терапию, чаще отдают предпочтение синтетическим препаратам?

Так сложилось, что многие заболевания, особенно протекающие в острой форме, требуют экстренных мер. В этом случае гарантировать выздоровление могут только современные лекарства, полученные в пробирке. Натуральные препараты дают, увы, менее выраженный лечебный эффект. Поэтому их рекомендуется принимать при вялотекущих хронических заболеваниях, незаменимы они также в период восстановления после недугов и для их предупреждения.

Иногда отказ от синтетических препаратов в момент обострения заболевания может загнать "болезнь" в хроническую форму. Допустим, если лечить сильный, долго не проходящий кашель только "травками", он способен превратиться в хронический бронхит, а потом и в бронхиальную астму.

Состав синтетических препаратов, существующих на рынке более пяти лет, долго проверялся и корректировался в научных лабораториях. При их создании учитывались все нюансы влияния лекарства на организм человека. В современных синтетических препаратах, как правило, только одно действующее вещество. Это значит, что вероятность аллергических реакций сведена к минимуму. Лекарства, созданные природой, содержат множество ненужных для лечения конкретной болезни компонентов и гораздо чаще вызывают аллергию.

Вы ошибаетесь, если считаете все препараты, полученные из растительного сырья, безвредными. Кроме того, что на их счету большинство лекарственных аллергических реакций (вплоть до анафилактического шока), они могут давать и другие побочные эффекты. Достаточно вспомнить настойку ландыша: в ней содержатся сердечные глюкозиды, определенное количество которых способно вызвать остановку сердца. Всем известные травы, вроде зверобоя, при несоблюдении дозы также могут обладать токсическим действием.

Кстати, чтобы сделать некоторые препараты более действенными и безопасными, пришлось превратить их из натуральных в синтетические. Скажем, самый первый препарат инсулина получали из поджелудочной железы крупного рогатого скота и он давал гораздо больше побочных эффектов, нежели его современный аналог, созданный с помощью генной инженерии.

Опытный врач, назначая лечение, учитывает, когда лучше использовать большую, а когда малую "артиллерию" в борьбе с недугом. Из множества синтетических препаратов он выбирает тот, который быстро облегчит самочувствие, притормозит или остановит развитие патологии и нанесет минимальный вред организму.

В то же время не стоит забывать о благотворном и мягком влиянии натуральных лекарств, которые можно назначить параллельным курсом. Лучший вариант лекарственной терапии - это "золотая середина", разумное сочетание синтетических и природных препаратов.

Елена Горелова

Консультанты - Андрей Соколов, врач; Михаил Родинко, провизор

Рецепты читателей

ЛИСТ БРУСНИКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Ни одного дня не проходит без того, чтобы я ни пила чай либо не целиком травяной, либо с добавлением трав. И в любом случае я стараюсь, чтобы в отваре присутствовал лист брусники. Это очень полезно для кишечника. Кроме того, лист брусники обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, успокаивающим, противогнилостным и антисептическим действием. Листья в виде настоя принимают при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, почечных лоханок, гастритах с пониженной кислотностью.

Приготовление: 3-4 чайные ложки измельченных листьев заливают двумя стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Курышева Евгения

НАСМОРК

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, в чем заключается причина насморка, откуда он берется и как от него можно избавиться. А еще интересно было бы узнать, как от него лечатся в других странах.

Надеюсь на ответ,
с уважением Григорий Осин

Насморк - это воспаление слизистой оболочки носа. Вызывается различными микробами и вирусами; его развитию способствует переохлаждение, сильная запыленность и загазованность воздуха. Насморк - частый симптом простудных заболеваний (например, гриппа, дифтерии, кори и др.) Различают насморк острый и хронический. Методы лечения этих видов насморка отличаются. В данном выпуске пойдет речь о лечении острого насморка. Причины острого насморка - простуда, инфекция, аллергия. Часто повторяющийся острый насморк может перейти в хронический. Итак, средства, рекомендуемые для лечения острого насморка.

1. Закапывать в нос 3-5 капель свежего сока листьев каланхоэ перистого (живого дерева) 2-3 раза в день.
2. Смазать нос вазелином. Смазать ватные тампоны соком чеснока и вложить в обе ноздри (по очереди, сначала в одну, а затем - в другую ноздрю). Не стоит закапывать свежий сок чеснока или лука в нос, или закладывать тампоны, предварительно не смазав нос вазелином - рискуете сжечь слизистую носа!
3. Закапывать 3-5 капель свежего сока алоэ в каждую ноздрю 4-5 раз в день, откинув голову назад и массируя после закапывания крылья носа.
4. Прогревать область гайморовых пазух (область гайморовых пазух находится выше крыльев носа).
5. В Индии используют порошок корней аира как нюхательное средство при насморке.
6. Опять же в Индии масло из корневищ аира используется для закапывания в нос и наружно для массажа при насморке.
7. В тибетской медицине при насморке курили корнеклубни сыти круглой.
8. Авиценна рекомендовал больным насморком окуривание льняным семенем.
9. На Руси от всех болезней лечились в бане. В том числе и от насморка. Если у вас нет возможности посетить баню, можно пропотеть следующим образом: очень тепло одеться, укрыться теплым одеялом, пить очень много ячменной воды и горячего чая.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА В КРОВИ

Добрый день, уважаемая газета! Где-то читала, что для снижения сахара в крови рекомендуется употреблять сирень. Не могли бы вы подробно описать рецепт приготовления отвара.

Заранее благодарю Матеева С.

Сирень обыкновенная эффективна при сахарном диабете. Лечатся настоем почек сирени, которые собирают весной при их набухании, сушат в тени. Заваривают 1 ст. ложку почек в 1 л кипятка. Принимают по 1ст. ложке 3 раза в день до еды.

Также для снижения уровня сахара в крови при сахарном диабете в народе часто используется отвар корней лопуха. К нему по желанию можно добавить стручки фасоли и листья черники.

НЕ ТОЛЬКО ЖЖЕТ, НО И ЛЕЧИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для того, чтобы избавиться от перхоти, мало одного супердорогого шампуня. Я пробовала их все, но ни один не помог мне, пока я не стала комплексно ухаживать за своими волосами. Прежде всего я начала лечить кожу головы настоями трав, причем не одной какой-то, а сбором.

Крапива, зверобой, шалфей, белокопытка.. Настой крапивы (ст. ложка сухих листьев на стакан кипятка) успешно применяется для лечения перхоти и сильного выпадения. Обычно рекомендуют пользоваться смесью всех этих трав, втирая настой в корни волос.

Анна С.

ЖЕЛТУХА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Если кто хоть раз в жизни болел желтухой, тот знает, что это приговор на всю жизнь. Но я в свое время на стала отчаиваться и опускать руки. Помимо лекарственных препаратов, которыми меня лечили в больнице, я лечилась потом дома овсяной соломой. Иначе ее называют в народе полова. Горсть измельченной овсяной соломы кипятят в 1 литре воды до половины объема, процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Молотова Галина

ШУМ В ГОЛОВЕ

Здравствуйте, сотрудники и читатели любимой газеты! Я читаю каждый номер в надежде найти рецепт, который помог бы мне избавиться от шума в голове. Он преследует меня с тех пор, как я получила сотрясение мозга. Если есть такой народный метод, то напишите, пожалуйста.

С уважением Алина Г.

Порошок корневища аира болотного - 250 г. Порошок семян дурнишника обыкновенного - 50 г. Смесь принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день для улучшения слуха, зрения и пищеварения, а также для восстановления памяти, при шуме в голове и ушах. Курс лечения 2-3 недели.

ОТ МАЛЯРИИ И ЛИХОРАДКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, как можно избавиться от лихорадки в кратчайшие сроки? А то у меня бывают такие состояния, когда лихорадить начинает совершенно внезапно, причем без видимой причины, то есть я не болею, не простываю.

Роман Г.

Хина. Принимать только один раз утром при восходе солнца. Так принимать 5 дней подряд. Затем два дня отдохнуть, а затем два дня снова принимать, только на восходе солнца. Приняв хину надо уснуть, т. е. продолжить сон. Это главное условие. Через 10 дней человек здоров.

Трифель. Вахта трехлистная. 100 гр. Трифели свежей с цветами и корнем растения измельчить, положить в литровую бутыль, залить водкой. Настоять 14 дней в темном шкафу. Принять 100 гр. Во время приступа и укрыться в постели. В народе считается, что после трех приемов приступы прекращаются. 1 Чайную ложку сухих листьев трифели на стакан кипятка. Настоять укутав 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/3 -1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"!" В запаснике моих рецептов, которыми я лечусь, есть один, который помогает при многих заболеваниях, особенно в тех случаях, когда возникают кровотечения.

Порошок корневища аира болотного - 250 г. Мука пшеничная высший сорт - 250 г. Смесь принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день при легочных и геморроидальных кровотечениях, при туберкулезе, острых и хронических бронхитах, при нарушении менструального цикла.

Абросимова Катерина

ОЧИСТКА МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ И СОСУДОВ

Здравствуй, газета "Семейный лекарь"! Я хочу рассказать о методе, которым пользуюсь, когда у меня возникает необходимость почистить мочеполовую систему.

Вам потребуется два стакана семян укропа, две столовые ложки измельчённого корня валерианы, Всё это поместите в стеклянную банку, залейте крутым кипятком (1л) и настаивайте в течение суток в тёмном месте, закутав тёплым одеялом. Добавьте два стакана мёда. Пить по одной столовой ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Приготовленный таким образом настой рассчитан на курс лечения, после которого улучшается также кровообращение, внешний вид кожи лица, нормализуется давление.

Сысуева Ю.

СИЛА ЛЕТА

Здравствуй, уважаемая газета "Семейный лекарь"! Летом наверняка многие из читателей запаслись, травами, когда ездили на природу, куда-нибудь в лес. Именно в травах содержится самая настоящая сила, которая помогает человеку в зимние холода всегда чувствовать себя в норме, не болеть. Если вы, как и я, будете пить хотя бы иногда чай из лесных трав, то силы вам хватит как раз на целый год до отпуска, чтобы и работать в полную силу, и быть здоровым.

Чай "Сила лета", как я его сама назвала, состоит из 10 г сушеных листьев земляники, 2 г зверобоя, 2 г мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

Мулатова З.

ВЗБОДРИТЕСЬ

Добрый день, читатели и сотрудники моей любимой и уважаемой газеты. Мне хотелось бы рассказать о том, каким образом я привожу себя норму каждое утро. Дело в том, что вместо обычного чая, я завариваю для себя рябиновый.

Рябиновый чай состоит из 30 г сушеных ягод рябины обыкновенной, 5 г сушеных ягод малины, 2 г сушеных листьев черной смородины. Смесь заваривают в фарфоровом чайнике, настаивают 5-7 мин. Используют как заварку. Он обладает не только тонизирующим действием, но и наполняет организм всеми необходимыми на день витаминами.

Живаякина Р.

ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Здравствуйте, сотрудники "Семейного лекаря"! В пожилом возрасте у многих развивается диабет, то есть повышается уровень сахара в крови. Я тоже не стала, к сожалению, исключением. Но спасает меня один напиток. Я его называю диабетический. На 200 мл воды 2 г соломы зеленого овса, 2 г сушеных листьев черники, 2 г сушеных створок фасоли, 2 г семян льна. Измельченную смесь залить кипятком в термосе, оставить на ночь, утром процедить. Чай обладает сахаропонижающим действием, рекомендуется пить при диабете.

Козеева Н.

ПОТОГОННЫЙ ОТВАР

Здравствуй, уважаемая газета! Когда я заболеваю, то прежде всего начинаю принимать все отвары и настои, чтобы хорошенько пропотеть, чтобы с потом вышла вся болезнь. Иной раз мне только этого бывает достаточно, чтобы вылечиться от простуды. Основной напиток мой состоит из следующих компонентов: сушеные плоды малины (1 часть), соцветия липы (1 часть). Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 5 мин, выпить все в горячем виде и лечь в постель. Чай применяют при простудных заболеваниях и при гриппе;

или - сушеные цветки ромашки (1 часть), липы (1 часть), бузины черной (1 часть), сушеные листья мяты перечной (1 часть). Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30-40 мин, процедить. Принимать 2-3 стакана горячего настоя при простудных заболеваниях;

или - сушеные цветки липы (1 часть), бузины черной (1 часть), сушеные листья мяты перечной (1 часть). Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить, Чай принимать горячим в два приема при гриппе и простуде.

Вера Стасова

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

Учение Порфирия Иванова "ДЕТКА"

Человеческий организм - очень сложная, но в то же время и очень совершенная саморегулирующаяся система. По природе своей человек не должен болеть. У нас есть все, чтобы противостоять любому болезнетворному началу. Веками человеческий организм развивался в согласии с природой, настраивая свои функции и системы в соответствии с природными процессами. Однако наше урбанистическое время поставило его в экстремальные (не только физические, но и психические) условия, которые постоянно нарушают нормальную работу его регуляторных систем, к тому же лишенных природной поддержки. Вернуть связь человека с окружающей его природой, космосом, наладить функционирование организма в соответствии с ритмами окружающего пространства - вот основная цель всех натуралистических учений - йоги, Ци-Гун и пр.

Однако любое натуралистическое учение разрабатывалось в соответствии с природными условиями конкретной местности, конкретной культуры. Эти учения основаны не только на оздоровительных процедурах, но и на соответствующем образе жизни, мировосприятии. Поэтому искусственное копирование системы йогов или китайцев в условиях России во многом теряет свою эффективность. Однако в России существуют системы оздоровления, не уступающие по эффективности йоге или тибетской медицине. Одной из таких истинно русских систем является оздоровительная система Порфирия Иванова.

Согласно его системе у каждого человека при жизни есть три качества: совесть, разум и любовь к природе и людям. Чем сильнее реализация этих качеств (причем не какого-либо одного качества, а именно всех), тем здоровее человек. Основное понятие его системы - закалка. Но Иванов вкладывает в это понятие очень широкий смысл. Это закалка по отношению к любым неблагоприятным воздействиям, включая болезнетворные микроорганизмы, отравленный воздух, вредную идеологию. Важно поверить в свои возможности, раскрыться живительным силам окружающей природы. Его система направлена не только на оздоровление тела, но и самой нравственности человека. Именно такой подход к совершенствованию человека и обуславливает эффективность системы оздоровления Иванова.

Основные 12 советов Иванов изложил в своей системе "Детка" (так он обращался к каждому желающему оздоровиться, подчеркивая, что все мы - дети природы). Каждый элемент этой системы обладает оздоровительными свойствами, но регулярное выполнение именно всех правил в совокупности и дает качественно новый эффект. Все мы живем в разных условиях, и вполне понятно, что советы, изложенные в "Детке", каждым воспринимаются и выполняются по-своему. Главное - посредством разума и любви к природе раскрыть свои резервы физического, биологического, психического и духовного здоровья.

СИСТЕМА ПОРФИРИЯ ИВАНОВА "ДЕТКА"

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни воздух через рот несколько раз и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хотя бы раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18-20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то выдержи по крайней мере сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это - праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

12. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное -делай!

13. Рассказывай, передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

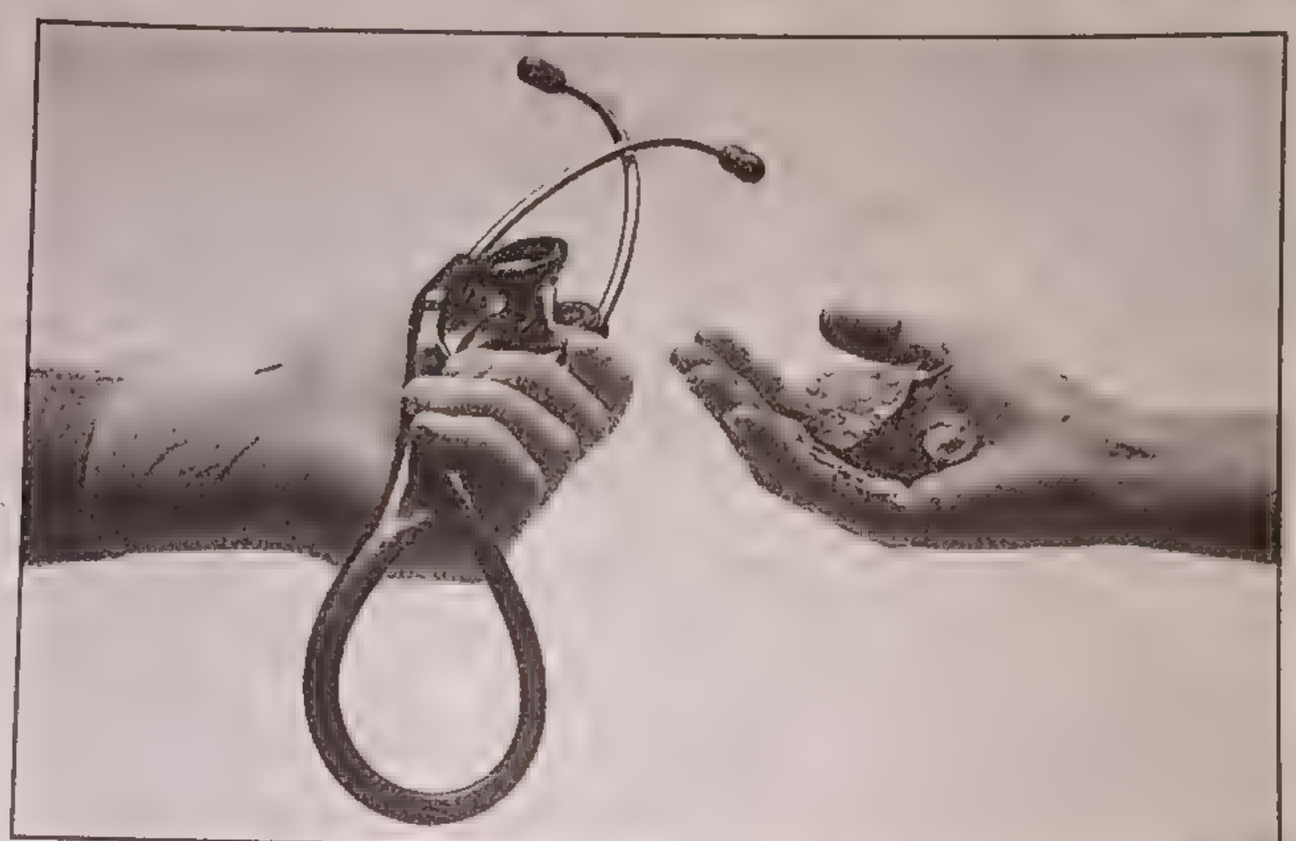
14. Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом, себе на благо, чтобы тебе было легко.

Иванов Порфирий Корнеевич

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

Об очищении организма вообще говорили много и нудно: глаз "замылился", ажиотаж спал. Но жив, жив еще интерес к собственному здоровью. На этот раз предлагаем вашему вниманию советы врача-диетолога, кандидата медицинских наук Михаила КОЧИАШВИЛИ. Он готов сказать, как освободить от шлаков отдельные жизненно важные органы.

Из грязи в князи



СНАЧАЛА ВСЕ ЖЕ ПАРУ ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Очищение организма или отдельных органов нужно начинать не дожидаясь, пока что-нибудь заболит. Желательно под наблюдением врача, потому что навредить себе можно даже с помощью самых, казалось бы, безобидных травок или диет. И, конечно, самодисциплина - никаких поблажек себе, любимому.

Доктор Кочиашвили считает, что, независимо от системы, во время очищения можно есть очищенные кабачки, баклажаны, патиссоны, соевые продукты, кисломолочные, растительные масла холодной прессовки.

При проведении курса (да и вообще) нельзя потреблять копчености, колбасные изделия, растворимый кофе, fast food, жирную пищу, алкоголь.

Противопоказания для очищения: беременность, кормление грудью; мочекаменная или желчекаменная болезнь, онкологические и другие органические заболевания, требующие медицинского наблюдения; прием сильнодействующих лекарств, алкогольная и наркотическая зависимость.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

(курс 21 день)

Фитосбор: бессмертник - 3 столовые ложки, хвощ полевой - 3 столовые ложки, цикорий (цветы), тысячелистник - 3 столовые ложки. Травы смешать, затем одну столовую ложку положить в термос и залить 1,5 стаканами кипятка. Настаивать час. Потом процедить и пить по 1/3 стакана три раза в день за 20 минут до еды. Утром натощак до ежедневной порции кефира или йогурта. Принимать три недели.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

С почками нужно обращаться очень осторожно. Прежде чем начать курс очищения, необходимо сдать анализы, чтобы исключить наличие песка и камней.

Арбузотерапия. Два раза в неделю устраивать арбузные дни - не есть ничего, кроме арбузов. К сожалению, это не всегда возможно, потому что покупать арбузы следует начиная со второй половины августа до второй половины сентября.

Шиповник. Очистить полстакана плодов шиповника, вымыть, растолочь так, чтобы лопнула кожура, положить в термос и залить 1/2 литра крутого кипятка. Оставить на ночь. Утром процедить. Прием: один стакан выпить натощак, остальное пить в течение дня. Не более двух раз в неделю.

Сельдерей. Мелко порезать пучок сельдерея с корнями весом около 50 грамм. Затем "Боржоми" из стеклянной бутылки вылить в емкость, довести до кипения на водяной бане, бросить туда нарезанный сельдерей и снять с огня. Настаивать 45 минут, процедить. Пить по 50 мл в течение двух дней через час после еды. Хранить в нижнем отделении холодильника. Сеансы терапии - два раза в месяц.

Этот настой - чудесное мочегонное средство. (Кстати, сельдерей, как и петрушку, можно поедать в любых количествах.)

Хвощ полевой активно выводит из почек соли. Прием: две столовые ложки залить 1/2 литра кипяченой воды (около 50 градусов) и оставить на ночь. Утром процедить. Принимать два дня по 70 грамм через час после еды. Сеансы терапии - не более одного раза в неделю.

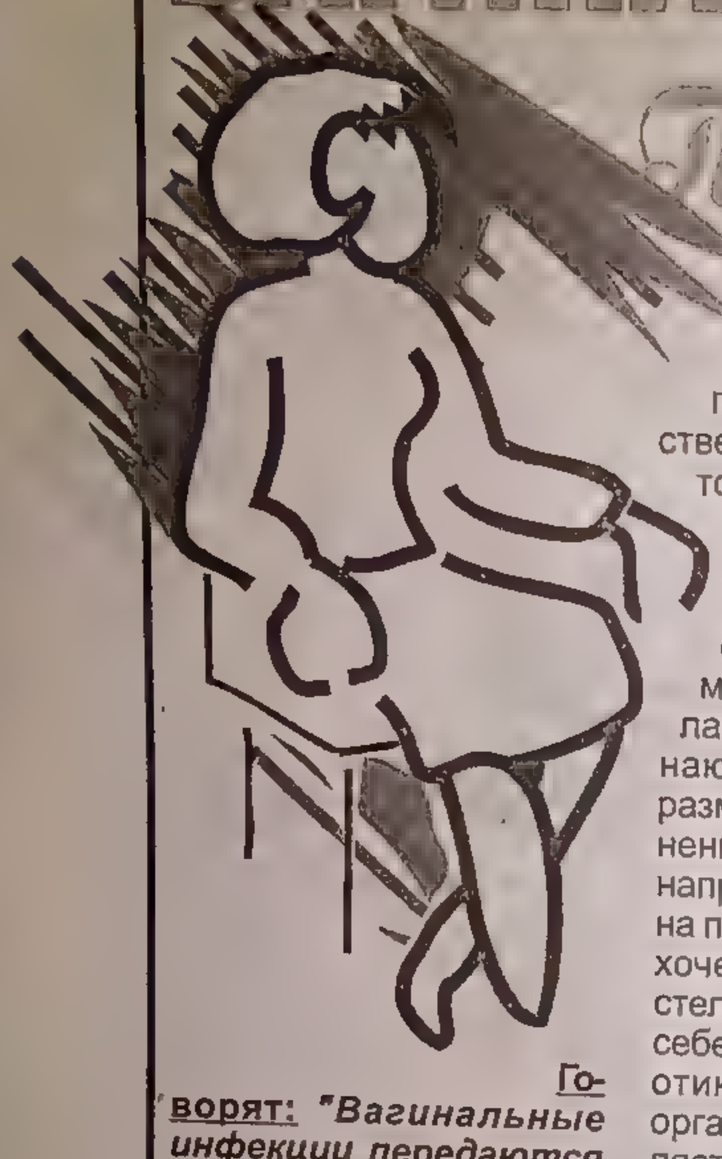
Поскольку все эти препараты - естественные мочегонные средства, необходимо одновременно принимать витамины с хорошим составом минералов.

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

Вагинальные инфекции, мягко говоря, штука малоприятная и, как ни печально, довольно распространенная. Такая напасть портит жизнь миллионам женщин, лишает хорошего настроения и уверенности в себе. И никто из нас не гарантирован от нее на все сто. Проблема эта относится к сфере интимного, так что вокруг нее - множество стереотипов, частично или полностью не соответствующих реальности.

ВАГИНАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ:

ПРАВДА И МИФЫ



Говорят: ***"Вагинальные инфекции передаются только половым путем".***

Реальность: не все, хотя и большинство из них. Причиной некоторых инфекций мож ет быть неконтролируемый: прием антибиотиков, снижение защитных сил организма в связи с плохой экологией, некачественной, насыщенной химическими добавками пищей, болезнями, стрессами и т.д. Все это в первую очередь бьет по иммунитету, делая женщину особенно уязвимой для различных заболеваний половых органов.

Самое распространенное заболевание из "невинной" группы - молочница. Врачи-гинекологи сделали наблюдение: в течение жизни почти каждая женщина в той или иной форме переносит ее. Она вызывается микроскопическими грибами Кандида, "родственниками" дрожжей, которые есть в организме любого человека. Молочницей можно переболеть незаметно, если у тебя сильный иммунитет. Но стоит ему ослабнуть, как грибы начинают активизироваться и размножаться. Распространенная ситуация: заболев, например, ангиной, женщина по каким-то причинам не хочет отлеживаться в постели, она сама назначает себе ударную дозу антибиотиков, а в результате - организм ослаблен, появляется молочница.

Говорят: ***"Молочница - болезнь чисто женская".***

Реальность: это неверно. Нередко и мужчины болеют кандидозом, но в более легкой форме. Грибы длительное время могут жить в мужском организме, ничем себя не проявляя, но создавая угрозу заражения для более восприимчивого к урогенитальным инфекциям женского организма. Поэтому, если у тебя обнаружили молочницу, врачу обязательно должен показаться и твой партнер, иначе велика вероятность повторного заражения.

Говорят: ***"Девственницам вагинальные инфекции не грозят". ("Если подцепила, значит, не девственница!")***

Реальность: к сожалению, и девственницы не гарантированы от заражения некоторыми вагинальными инфекциями. Например, вторым по распространенности после молочницы "невинным" заболеванием - бактериальным вагинозом. Он передается группой бактерий (стафилококки; стрептококки, гарднеллы), попадающих на гениталии. В том числе через грязь - когда нарушены элементарные нормы гигиены.

Любопытно, что хламидиоз, который относится к группе заболеваний, передающихся половым путем, тоже может быть у девственниц - если заражение произошло от домашнего питомца. Сауны, тренажеры и скамьи в спортивных залах также могут распространять эту инфекцию - неудивительно, что хламидиоз некоторые врачи называют болезнью века.

Говорят: ***"При вагинальной инфекции не может быть и речи о сексе".***

Реальность: не при всякой. Конечно, воздержание от половых контактов во время болезни и лечения желательно при любой инфекции, но в некоторых случаях оно не обязательно, если нет особых рекомендаций врача. Но обязательно использование презерватива!

А вот генитальный герпес - очень коварное заболевание. Он долго и трудно лечится. То же относится и к самой безобидной, на первый взгляд, молочнице. Поэтому при герпесе, а также при молочнице на время лечения рекомендуется полное воздержание от половой жизни даже с презервативом.

Говорят: ***"Любую инфекцию можно вылечить самостоятельно - сейчас в аптеках столько таблеток, свечей, паст и мазей от этих болезней..."***

Реальность: это совсем неверно. Да, от внешних проявлений некоторых инфекций действительно можно избавиться с помощью антибиотиков широкого спектра действия, но на время. Почти все вагинальные инфекции имеют свойство затаиваться и возвращаться, как правило, с целым букетом серьезных осложнений. Недаром бесплодие - это всегда сигнал обследоваться в первую очередь на все вагинальные инфекции.

Хотя вагинальные инфекции роднятся во многом по своим внешним проявлениям, все они имеют разную природу. И при всей продвинутости современной фармакологии единого лекарства от них пока не существует. Каждая из вагинальных инфекций требует тщательного обследования, врачебного контроля и индивидуального комплексного лечения.

Благодарим за помощь в подготовке материала акушера-гинеколога Вадима Печенкина.

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

ПРОКТОЛОГИЯ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

На вопросы читателей отвечает академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, директор Государственного научного центра колопроктологии МЗ РФ Геннадий ВОРОБЬЕВ.

НЕОБХОДИМЫ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

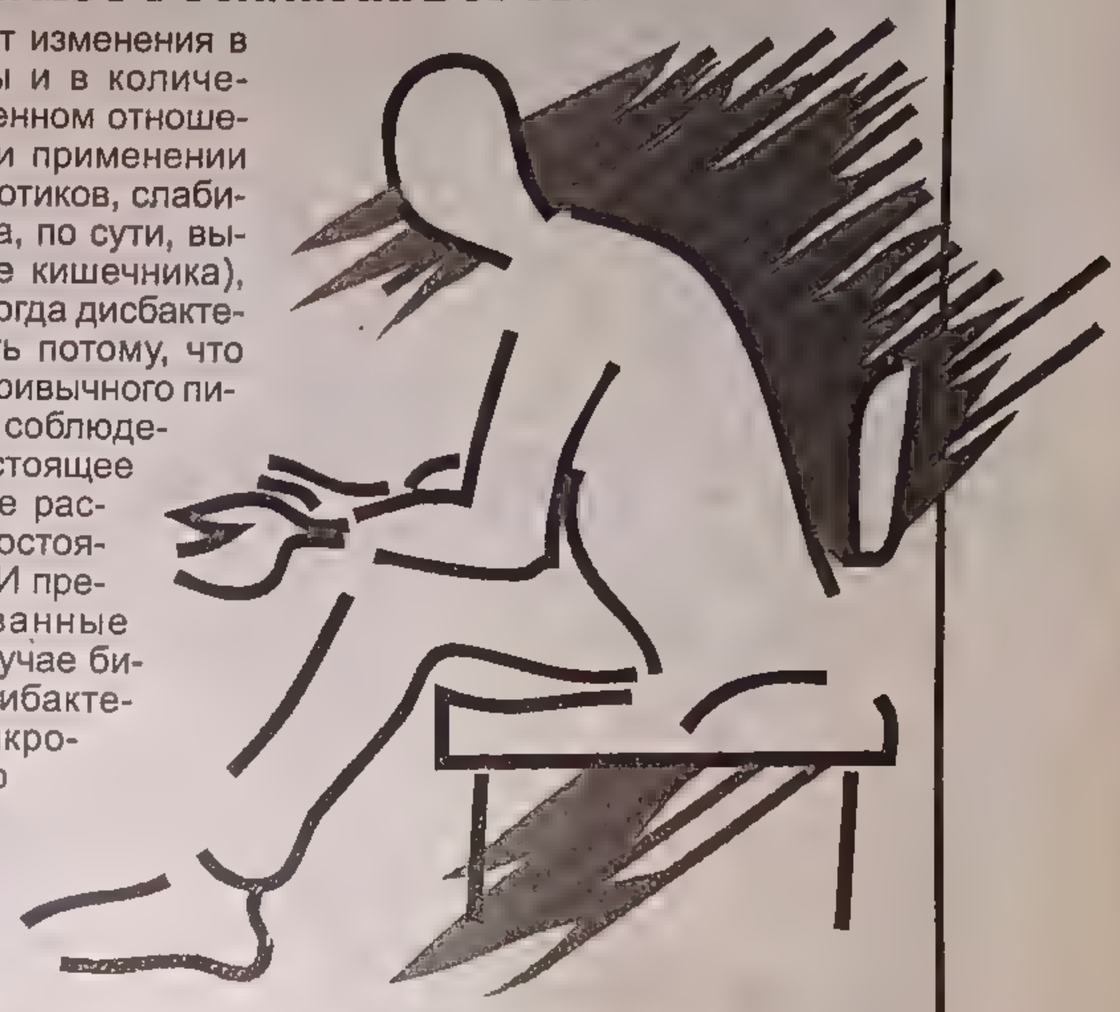
Как часто после операции по удалению полипов необходимо наблюдаться у проктолога, чтобы вовремя захватить начальную стадию рака кишечника? Какова вероятность его появления в данном случае (мне 44 года, операция была 8 месяцев назад)?
О. П., Ставрополь

Если был обычный полип, то нужно обследоваться раз в год. Если же это - ворсинчатое образование, то обследоваться необходимо один раз в полгода. И так следует поступать на протяжении трех лет. Врач должен убедиться, что полип после удаления больше не нарастает. Затем периоды между обследованиями можно увеличить, например до двух лет. Но и в дальнейшем периодические обследования необходимы.

КОЕ-ЧТО О СИМБИОЗЕ МЕЖДУ МАКРООРГАНИЗМОМ И МИКРООРГАНИЗМАМИ

Дисбактериоз толстого кишечника и дисбактериоз организма - это одно и то же? Во всяком случае, у меня сложилось такое мнение, когда врач назвал мои проблемы дисбактериозом толстого кишечника, а в аннотациях к лекарствам, которые он выписал (бифидумбактерин и колибактерин), была такая фраза: "дисбактериоз организма".
А. К. Дробышев, Свердловская обл.

Просто дисбактериоза организма не бывает. Речь может идти о так называемом дисбактериозе кишечника. Известно, что толстая кишка заселена микроорганизмами очень густо. Образуется симбиоз между макроорганизмом (человеком) и микроорганизмами (микрофлорой). Благодаря этой совместной жизнедеятельности вырабатывается целый ряд очень важных для человека веществ, например, витамины. Они участвуют во многих видах обмена. При некоторых болезненных состояниях происходят изменения в составе микрофлоры и в количественном, и в качественном отношении. Чаще всего - при применении массивных доз антибиотиков, слабительных средств (когда, по сути, вымывается содержимое кишечника), применении клизм. Иногда дисбактериоз может возникнуть потому, что человек отказался от привычного питания (например, при соблюдении диеты), и т. д. В настоящее время дисбактериоз не рассматривается как самостоятельное заболевание. И препараты, рекомендованные больному, в данном случае бифидумбактерин и колибактерин, нормализуют микрофлору кишечника. Но принимать их следует лишь после микробиологического анализа кала, а не на глазок.



ЛЮБОЙ ПРЕПАРАТ ДЕЙСТВУЕТ НА ЧЕЛОВЕКА ИНДИВИДУАЛЬНО

Меня периодически мучают запоры. Я пила капли гутталакс, и они мне неплохо помогали. Но однажды решила перейти на растительные препараты и купила "Кору крушины", все сделала согласно аннотации. После употребления у меня начались сильные головные боли. Получается, что химический препарат лучше, чем натуральный? Раньше я считала, что все наоборот.
З. А., С.- Петербург

Запоры возникают по разным причинам. Избавиться от них в некоторых случаях помогают масляные слабительные, в некоторых - растительные. Слабительных препаратов существует очень много. Но любой препарат, будь он растительный или химический, очень индивидуально действует на человека. Чем хорош гутталакс? Это масляное слабительное, которое смягчает слизистую оболочку толстой кишки и помогает эвакуации кишечного содержимого. "Кора крушины" стимулирует перистальтику кишечника, и в данном, конкретном случае этого может быть недостаточно. Вообще, если возникает необходимость, то лучше применять масляные слабительные.

КОГДА БОЛЕЗНИ СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ

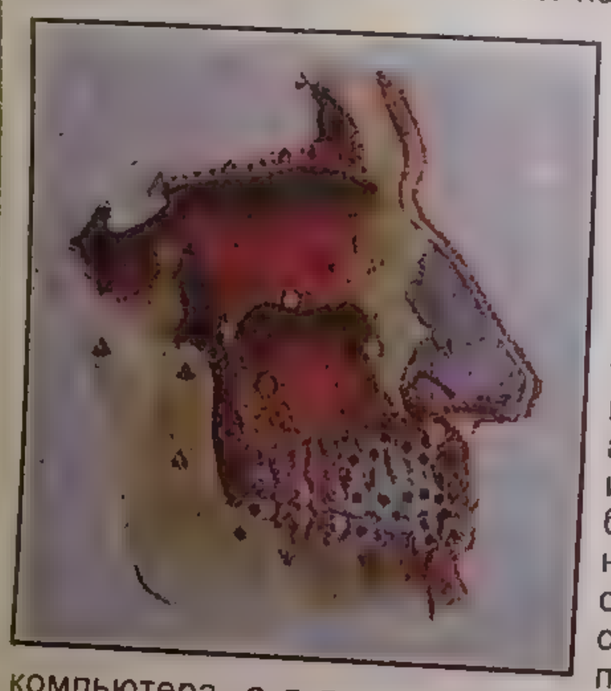
У меня расширены вены на ногах. Врач выписал таблетки детралекс. В аннотации к ним написано, что они показаны и при геморрое. А разве эти болезни связаны между собой?
А. Лебедыня, Владимирская обл.

Они действительно связаны, так как являются сосудистыми заболеваниями. Детралекс - препарат, который влияет на сосуды. Применение этого препарата при геморрое очень эффективно. При обоих вышеупомянутых заболеваниях возникает необходимость улучшить проницаемость стенки сосуда, укрепить ее и предотвратить тромбообразование. И при геморрое, и при варикозе все это очень важно.

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКТОР, или до чего дошел прогресс

Вам необходимо проверить желудок, или что-то в последнее время почки пошаливают, или, быть может, это вас вовсе не почки беспокоят. Так к какому же доктору бежать в данном случае? И сколько времени уйдет на то, чтобы попасть на прием к врачу. Мы не будем считать, сколько времени уйдет на то, чтобы обежать всех врачей, всю поликлинику. Мы посчитаем, сколько времени понадобится проверить весь организм у электронного доктора...

...Не пугайтесь, вас не встретит робот с мигающими вместо глаз лампочками. Вас встретить обаятельный врач Маслова Елена Васильевна. А электронный доктор, это скорее ее коллега, который вовсе не страшен, это обычный компьютер, который не будут присоединять к вам как в фильме ужасов множеством проводочков. Итак, Вам уже интересно, вот и мне было интересно, и не только в плане работы



компьютера, а в плане своего здоровья. Кому же не интересно состояние своего здоровья? Все по порядку. Как всегда, придя к врачу, пожаловалась на здоровье: на першение в горле, повышенную утомляемость. Но проверим знания искусственного интеллекта на полную катушку. Надеваю наушники, все, теперь спокойно наблюдаю. Елена Васильевна задает компьютеру как отдельные органы, так и целые системы организма на = проверку. А пока идет тестирование органов, поподробнее остановимся на том, что же это за чудо-технология, позволяющая узнать так много в столь короткий срок.

NLS-тестирование - это уникальная методика, основанная на спектральном анализе вихревых магнитных полей живых организмов. Методика дает возможность получения наиболее полной информации о здоровье и самых начальных проявлениях заболеваний. В отличие от метода электропунктурной диагностики Фолля и любых других видов компьютерного тестирования, где энергетический потенциал органов и систем измеряется через биологически активные точки, которые опосредованно (часто со значительной погрешностью) отражают состояние органов, в методе NLS-тестирования, разработанном Институтом прикладной психофизики, оценка состояния органов проводится непосредственно за счет резонансного усиления излучения исследуемого органа и снятия показателей бесконтактным путем (никакие электроды и пластины не применяются) с использованием триггерных датчиков.

Метод NLS-тестирования позволяет:

- получить качественную оценку функционального состояния организма;

- проконтролировать эффективность и результаты самых разных методов терапевтического воздействия;

- установить первопричину заболевания;

- оценить характер патологии;

- определить наличие вирусной, бактериальной, паразитарной инфекции во всех органах и системах организма;

- установить причину аллергической реакции;

- выявить по хромосомному набору наследственную предрасположенность к заболеваниям.

Системы нелинейного тестирования - это самые передовые медицинские технологии, которые можно отнести к самым удивительным и перспективным достижениям медицины. Разработка программы проводилась ведущими учеными из разных стран в течение 25 лет. И теперь она в Саранске.

После проведения обследования по вашему желанию врач сделает вам полную распечатку, составит индивидуальную программу очищения и оздоровления организма, нормализации обмена веществ и пищеварения, восстановления функции головного мозга и нервной системы, иммунной и эндокринной систем, повышения физической выносливости, решения мужских и женских проблем. А также предложит вам антибактериальную, противовирусную, противопаразитарную, противогрибковую терапию без побочных воздействий на организм.

Ну, вот, компьютер показал, что обследование закончено и теперь непосредственно - результат. Но это не самое удивительное, теперь для моего начинающегося ларингита выберем оружие для поражения, в данном случае - фитотерапия. Ну что ж, адонис весенний. Ларингит держись! А главное - время, затраченное на обследование, - 30 минут. А если вы желаете проверить весь организм, то максимум 1 час 40 минут. Не раздумывайте, ведь болячки не будут ждать, когда вы решитесь пойти на их обнаружение и на средство борьбы с ними. Они так просто не уйдут - они точно и быстро идут в наступление. А вы спешите в поликлинику, что на **улице Рабочая, 13. Телефон 17-90-13.**

Сертификат №317273 от 18.06.1999 г. Лицензия №АЮ-092-99 от 18.06.1999 г.

ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

Еще несколько лет назад считалось, что язва желудка - "удовольствие", как правило, для молодых, холостых, активно делающих карьеру и в основном курящих мужчин. Сегодня "работающие девушки" составляют мужчинам активную конкуренцию по всем этим качествам. А в награду тем, кто добивается равноправия с мужчинами во всем, - та же язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

ОТКУДА ЭТА НАПАСТЬ?

Причин возникновения язвенной болезни, как полагают ученые, несколько. Повинно в ее развитии, во-первых, наше наплевательское отношение к здоровью в целом и к питанию в частности. Особенно в молодые, студенческие, "холостяцкие" годы, когда о трехразовом питании и ежедневном супе остались только детские воспоминания, а до размеренной стабильной "семейной" жизни еще далеко.

Кроме того, как и многие болезни двадцатого столетия, язва зачастую - результат стресса. Есть мнение, что роковую роль в образовании язвы желудка играют микроорганизмы. В принципе, самые разные микробы в норме содержатся в пищеварительном тракте человека. Но, когда защитные механизмы желудка ослаблены, эти микробы активизируются.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как и многие болезни, язва заключает больной организм в "порочный круг". Ослабляя моторную функцию желудка, она задерживает в нем пищу дольше, вызывая дополнительную выработку соляной кислоты, которая разъедает ту же язву... Этот "порочный круг" у нас принято разрывать операцией. А вот за рубежом язвенников почти не оперируют: лечат консервативно. И основную роль в таком лечении играет диетотерапия.

Задача лечебного питания при язвенной болезни - максимально способствовать восстановлению нормальной структуры внутренней слизистой поверхности желудка, вот почему ваши трапезы теперь должны быть максимально щадящими. Ведь язва по существу - открытая рана, реагирующая на растягивание, прикосновение, температуру, химическое воздействие.

Поэтому, **во-первых**, питание должно быть дробным. Как вы помните, это означает, что порции каждого приема пища должны быть невелики, чтобы не растягивать стенки желудка. Язвеннику лучше предпочесть шестикратное питание, то есть питаться примерно через каждые три часа. Желудок при этом будет практически постоянно заполнен пищей, нейтрализующей кислоту.

Во-вторых, необходимо соблюдать "механическое дробление". Врачи говорят, что язвеннику прежде всего надо научиться жевать. Но даже тщательное пережевывание может оказаться недостаточным, если сама пища груба. Это здоровому человеку ломтики картофеля-фри, кусок мяса или хлеба кажутся мягкими. Язвеннику о них лучше забыть, употребляя пищу только в измельченном и протертом виде. В-третьих, самым сильным раздражителем язвы является химический состав пищи. Сравнить его можно с посыпанием солью свежей раны. Поэтому необходимо не только ограничить употребление самой соли (до 8-10 г в день), но и полностью исключить острые приправы, уксус и любые другие кислоты, а так же редьку, редис, лук и чеснок, грибы.

Имеет значение и консистенция пищи. Так, мясо куском опять-таки раздражает желудок, дольше находясь в нем. А измельченное в фарш эвакуируется из него намного быстрее. Важен и термический режим питания. Слишком горячая и слишком холодная пища также раздражают рану (язву). Поэтому температура горячих блюд не должна превышать 60 градусов, а холодных - меньше 15.

Жиры обладают двухфазным действием. Вначале они нейтрализуют большое количество кислоты, а затем продукты их разложения способствуют ее стимуляции. Но жиры обладают и механическим действием. Они обволакивают желудок, образуя как бы вторую оболочку, и тем самым защищают слизистую от контакта с кислотой. Такими достоинствами в полной мере обладает сливочное масло. Менее предпочтительны растительные масла, из которых лучшее - самое легкоусваиваемое - оливковое. Совершенно исключены для вас всевозможные маргарины!

Александр БЕЛЯЕВ,
диетолог

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

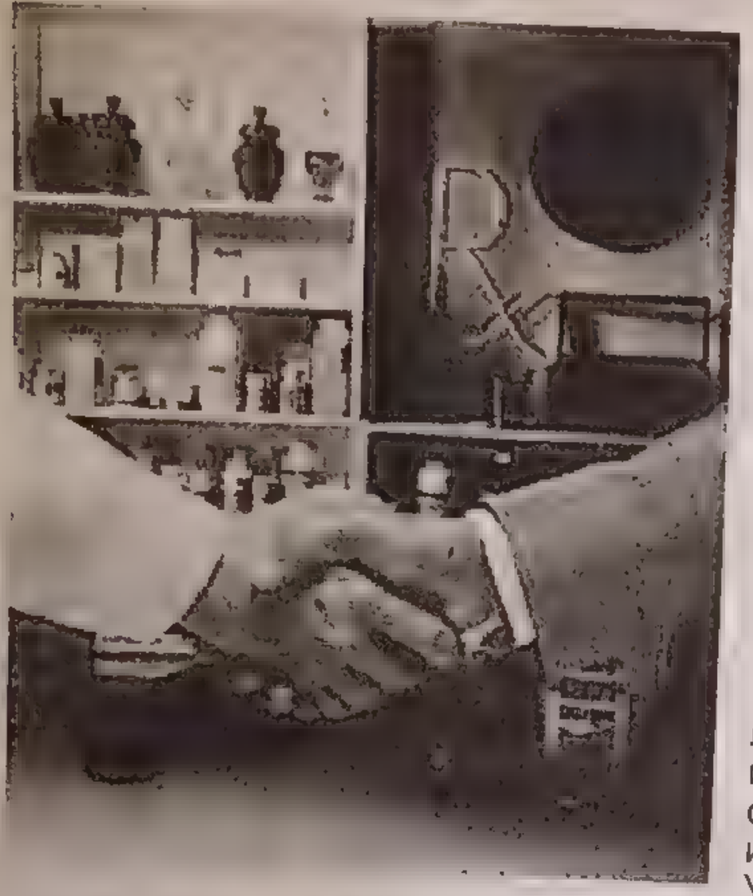
ПОТЛИВОСТЬ РУК

Повышенное выделение пота на коже рук, чаще с тыльной стороны и между пальцами, заставляет переживать многих женщин. При общении, порой, они стесняются подать руку для рукопожатия, тем более для поцелуя.

Иногда потливость сопровождается неприятным запахом, сыпью, изъязвлениями.

Эффективным средством против потливости рук является облучение на солнце (лучше всего на море) или лечение ультрафиолетовыми лучами.

Чтобы уменьшить потливость кожи рук, в воду для мытья нужно добавить нашатырный спирт (1 ч. ложка на 1 л воды). Помогают протирания столовым уксусом (1/4 чайной ложки на 1/2 стакана воды), соком лимона (1/4 чайной ложки сока на 1/2 стакана воды), настоями крепкого чая, коры дуба, листьев шалфея.



Ванночки при потливости рук

Ванночки из березы повислой. Приготовьте теплый настой свежих (в соотношении 1:3) или высушенных (в соотношении 1:10) листьев березы. После ванночки руки вытирают насухо. Эффективно провести курс ванночек. Вначале их делают 3 раза в неделю, затем 2 раза, далее - 1 раз - до получения результата. Если потливость в дальнейшем повторяется, курс повторяют.

Уксусные ванночки

При потливости ладоней полезны пятиминутные ванночки из уксусной воды (3 ч. ложки столового уксуса на 1 л воды или 1 ч. ложка на стакан воды). Уксус стягивает поры. Значит, такие ванночки полезны и при пористой коже.

Смягчить и уменьшить потливость рук помогут ванночки из смеси уксуса, соды и буры. К 100 г столового уксуса добавьте понемногу, хорошо перемешивая, 1 неполную чайную ложку питьевой соды. Когда шипение прекратится, влейте 4 г буры, растворенной в половине стакана воды, и 30 г глицерина. Этой жидкостью смажьте кожу рук и через 2-3 часа вотрите немного детского крема. Утром, после умывания, можно снова втереть небольшое количество приготовленной жидкости. Жидкость вам поможет, кроме того, очистить темный налет на коже, образующийся при чистке картофеля.

Ванночки из дубовой коры

Подержать руки в течение 5-ти мин. в отваре дубовой коры. Отвар готовится из 1 ст. ложки сырья на 1 л воды. Можно затем, процедив отвар, добавить 2-3 ч. ложки уксуса.

Народная медицина рекомендует теплую ванночку из дубовой коры со зверобоем: по 1 ч. ложке дубовой коры и зверобоя залить 2 стаканами кипящей воды. Смесь прокипятить в течение 10-ти мин. на слабом огне. Процедить и добавить 2-3 ч. ложки уксуса.

КАК ЛЕЧИТЬ ЗАУСЕНЦЫ

Заусенцы - это не только некрасивое, но и очень болезненное явление. О том, почему они возникают и как их избежать, рассказывает врач-дерматолог Елена Витальевна Вискова.

- Елена Витальевна, что же такое заусенцы - кожное заболевание или косметический дефект?

- Заусенцы нередко являются главной причиной некоторых заболеваний кожи ногтевого валика. На первый взгляд этот дефект действительно поверхностный. Но если его не лечить, последствия могут быть самыми разными, вплоть до нарывов и воспалений бокового ногтевого валика. А это уже самое настоящее заболевание - паронихия.

- Отчего же появляются заусенцы?

- От заусенцев, прежде всего, страдают люди, которые пренебрегают регулярным уходом за кожей рук, а также те, кто постоянно использует агрессивные моющие средства, например, во время стирки. Кожа вокруг ногтей постепенно становится грубой, шершавой, потом трескается. Поскольку со временем это начинает мешать, многие предпочитают решать эту проблему довольно легким способом - оборвать отстающие кусочки кожицы. Если кожица оторвана небрежно, появляются кровоточащие ранки, которые могут загноиться.

В целях профилактики и избавления от заусенцев необходимо регулярно проводить некоторые несложные процедуры.

После завершения всех домашних работ обязательно вымойте руки и смажьте их жирным питательным кремом. Эту же процедуру необходимо проделать и перед выходом на улицу, но не раньше чем за час.

Выбирая мыло для рук, остановите свой выбор на детском или жидком.

- Как удалять заусенцы?

- Распарьте кожу рук в теплой ванночке, куда предварительно добавьте 5-10 капель эфирных масел лимона, бергамота или петит-грейна. В крайнем случае, подойдет и обыкновенное растительное масло. Держите там руки не менее 10-15 минут. Теперь возьмите специальные щипчики для удаления заусенцев.

Ни в коем случае не тяните заусенец, а осторожно скусывайте его щипчиками. Если же на ногтевом валике нет надрывов, но кожа достаточно грубая, просто отшлифуйте ее пилкой. Мелкие порезы и ранки обязательно обработайте любым дезинфицирующим средством.

Беседу подготовил
Иван Соков

Обратите внимание!

В ЖИВОЙ ВОДЕ - ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я как-то читал в вашей газете статью о воде, то есть о полезных ее свойствах и о том, что бывает вода живая и мертвая. Я же превращаю обыкновенную воду из-под крана в живую довольно просто.

Вопрос химической очистки воды в домашних условиях решается с помощью бытовых фильтров. Более глубокая, и тонкая очистка - это информационная очистка. Самый простой способ здесь, это перевод воды из одного структурного состояния в другое и обратно. Все мы много слышали об особенных свойствах талой воды. Исследователи талой воды утверждают о наличии свойств у этой воды, повышающих иммунитет и работоспособность организма. Дождевая вода тоже обладала бы аналогичными свойствами, если бы в процессе выпадения на землю, она не встречалась с массами отравленного воздуха. Метод очистки воды, практикуемый натуропатами, позволяет провести очистку комплексно и на довольно глубоком уровне. Привожу методику:

Воду в эмалированной посуде поставить в морозильную камеру холодильника или на мороз. Через полтора - три часа, в зависимости от объёма замораживаемой воды и места, где вода замораживается, на стенках посуды и сверху образуется ледок. Это первая замерзшая вода, которая является "тяжёлой". Тяжёлая вода имеет более высокую точку кипения и замерзания. Она первой замерзает и последней испаряется.

Этот образовавшийся ледок следует удалить. И продолжить замораживание воды. В момент, когда в ёмкости заморозится примерно две трети объёма воды, замораживание прекращается.

Не замёрзшую воду, содержащую растворы солей, сливают и не используют. Оставшийся лед, следует оттаить и полученную воду можно использовать. Полученную таким образом воду Малахов называет "протиевой". Дополнительно воду можно пропустить через магнитную воронку, для улучшения структурированности.

Но самыми лучшими свойствами обладает вода, содержащаяся в соках овощей и фруктов, а также в свежей урине и крови. Кстати, соки обладают полезными свойствами в течение нескольких минут, после их приготовления. Затем происходит довольно быстрое окисление компонентов, и потеря структурированности воды. Вода, содержащаяся в овощах, фруктах, урине, крови структурирована под нужды организма. И употребление такой воды сокращает энергетические затраты организма на перевод воды из неживой в живую.

МАЛОКРОВИЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! От малокровия страдают многие люди, которые мало кушают или просто плохо питаются, нерегулярно. У меня малокровие было настолько запущено, что думали, я никогда не выздоровею. Но вот одна знакомая посоветовала мне сделать настойку и принимать до полного выздоровления.

Очистить и вымыть 300 г чеснока, залить его литром чистого спирта и настаивать три недели. Три раза в день принимать 20 капель настойки в полстакана молока. Однако настойка считается менее сильным средством, чем "чистый" чеснок.

Лютина Д.

ДИФФУЗИОННЫЙ ЗОБ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели любимой газеты! В ужас прихожу, когда читаю медицинские новости. И все сводится к тому, что в большинстве своем у народа не хватает йода в организме, отчего и возникают самые разные заболевания, в том числе диффузный зоб. Я же сама от него избавилась вот аким средствами.

Выжать сок из 10 лимонов, смолоть на мясорубке 10 головок чеснока, добавить 1 л мёда. Настоять 7 дней. Пить по 4 чайные ложки один раз в день, медленно потреблять одну ложечку за другой.

Йодо-бромные ванны: - йодистого натрия - 100,0 и бромистого калия - 250,0 - всё на 1000 мл воды. 100 мл раствора влить в 200 л воды. Температура воды - 36-37°С. Курс лечения - по 10 минут через день, принять 10 ванн.

75 г корней валерианы залить 0,5 л водки. 10 дней настаивать в темном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по чайной ложке 3 раза в день.

50 г мелко измельченных корней валерианы положить в стеклянную банку и залить 300 г внутреннего несоленого свиного жира. Поставить на медленный огонь и пусть кипит на водяной бане 2 часа. Снять с огня. Мазь втирать на ночь в больное место, тщательно укутав после втирания.

Измельчить 100 г свежей полыни горькой, положить в стеклянную банку и залить 0,5 л внутреннего несоленого свиного жира. Поставить на медленный огонь и пусть кипит на водяной бане 2 часа. Снять с огня. Втирать в область зоба.

1/2 столовой ложки цветущих верхушек овса положить в термос и залить 150 г кипящего молока. Дать настоятся 2 часа. Напар использовать в виде компресса на область зоба.

Талалаева Полина

СТЕНОКАРДИЯ

Здравствуй, любимая газета! Стенокардия - это одна из таких сердечных болезней, которые трудно определить сразу с точностью. Но если все-таки вам сказали, что у вас стенокардия, не запускайте эту болезнь, не относитесь к ней как к чему-то незначительному, потому что приступ может случиться нежданно-негаданно и приведет к плачевным последствиям. При заболевании стенокардией можно лечиться смесью, которую легко составить в домашних условиях. Возьмите 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, сок 3-х лимонов. Все тщательно смешайте и принимайте по столовой ложке три раза в день до еды.

Матушкина Б.

БАЛЬЗАМ "ТАКМАК"

Здравствуй, любимая газета! Читаю каждый номер и с нетерпением жду следующего. В этот раз решила сама пополнить копилку рецептов для лечения. Я дома готовлю бальзам "Такмак". Он регулирует работу нервной системы, активизирует иммунитет.

Состав: золотой корень - 20 г; маралий корень - 20 г; берёза (почки) - 10 г; первоцвет (листья) - 20 г; ель (иглы) - 15 г; сосновые почки - 15 г. Залить 40 -градусным спиртом в соотношении 1:5. Настоять в течение 10 дней. Пить по чайной ложке 2 раза в день с чаем.

Правдина Ирина

ЖЕНЬШЕНЬ НА МЕДУ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Некоторое время мне пришлось жить в Приморском крае. И там я узнал удивительное средство, буквально оживляющее человека. Женьшень на меду. Это очень популярный в Приморском крае способ употребления женьшеня. Первоначально идея принадлежала китайцам, от них научились русские. Мои родители готовили настойку следующим образом: брали литровую банку хорошего липового меда и домашний корень весом 50-60 гр. По рассказам матери, у моей сестры в детстве были врожденные проблемы с сердцем и таким образом мама пыталась вылечить ее. Употребляя в день по чайной ложке медовой вытяжки женьшеня на протяжении месяца, она забыла, с какой стороны у нее сердце и на уроках физкультуры всегда отличалась своим здоровьем. Недавно мы ходили на самую высокую гору Приморского края - Облачная 1856 м. Она поднялась первой, оставив позади себя некоторых парней. Надо сказать, что на Облачную я ходил несколько раз с различными группами и большинство девушек вообще не доходят до вершины, оставаясь дожидаться нашего возвращения в кедровом стланике.

Примечание: цельный корень женьшеня очень медленно отдает вещества в мёд, поэтому лучше корень предварительно измельчить на тёрке, а после настаивания в течение нескольких недель удалить остатки корня.

Комарин Г.

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря"! После родов я очень сильно поправилась. Думала, что это уже на всю жизнь, и я уже никогда не смогу сбросить лишние килограммы. Но тем не менее решила попробовать народные средства для улучшения обмена веществ. И вот результат - я вернулась к своему весу, который имела в девичестве. Хотелось бы помочь тем женщинам, которым тоже знакома такая проблема. Вот те методы, с помощью которых я сбрасывала лишние килограммы.

Сбор: кукурузные рыльца, одуванчик (лист), тысячелистник (трава), шалфей (трава), цикорий (корень, трава), крушина (кора), петрушка (плоды), мята (трава). Взять всё по 20,0 г. 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка. Принимать по 100,0 г три раза за 15 минут до еды.

Ванны: - соляные: 2 кг хлористого натрия на 200 л воды. Температура воды - 36-37°С. Курс лечения - по 10 минут на ванну через день, принять 10 ванн; - скипидарные (жёлтый раствор): 500 г касторового масла, 40 г едкого натрия, 200 г воды, 225 г олеиновой кислоты, 750 г скипидара. По 15 мл эмульсии на ванну, доведя постепенно до 60 мл. Температура воды -37-39°С. Курс лечения - по 15 минут через день, принять 10 ванн.

Свекольные жмыхи в виде маленьких шариков глотают при появлении аппетита до тех пор, пока чувство голода не исчезнет. После того как аппетит исчезнет, ничего кушать и пить нельзя до тех пор, пока не появится вновь чувство голода, которое вновь постарайтесь подавить жмыхами. Если желание поесть не проходит, то кушать надо как обычно. Повторяя данную процедуру много раз можно добиться быстрого похудания, за сутки до 0,5 кг.

В течение дня, раз в неделю, съедать 1,5 - 2 кг яблок, пить чай из яблочной кожуры, не принимая другой пищи.

Пить 3 раза в день огуречный рассол по 1-2 стакана, добавляя 1 чайную ложку 100% уксуса. Курс лечения 2 недели.

Дмитрова Татьяна

ПОВЫШЕННАЯ ПОЛОВАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Обращаюсь к вам с деликатным и можно сказать, интимным вопросом: как можно унять чрезмерную половую возбудимость?

С уважением и благодарностью Д.М.

Цветы желтой кубышки, а также белой водяной лилии по 2-3 штуки настаивают 5-6 ч. в стакане теплой кипяченой воды и пьют по одной винной рюмке 3 раза в день. Неплохо проявляет себя обыкновенная душица, свежая и сушеная, которую заваривают и пьют вместо чая без особого ограничения. Душица нисколько не ослабляет мужскую потенцию, однако, после регулярного ее приема поллюции исчезают.

Восточные лекари от повышенной половой возбудимости рекомендовали сон на подстилке из лепестков роз. А средством, успокаивающим похоть у женщин, считался сок лимона.

На Руси болезненную возбудимость устраняли свежим соком, выжатым из тростника. Или давали пить отвар ряски болотной. В ней, конечно, нет той изысканности, как в лепестках роз, но успокаивающее, десенсибилизирующее действие ряски подтверждено современными исследованиями.

Выращиваемый в огородах портулак тоже препятствует половому возбуждению, если принимать настой из свежей травы: 1 ст. ложка на стакан кипятка, дать настояться несколько часов, пить по одному глотку 4 раза в день.

РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Зимой наш организм часто подвержен переохлаждению. Это может вызвать различные простудные заболевания. Если у вас кашель, используйте следующие средства.

От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла. Прибавить к свиному салу (1 ст. ложка) 1 ч. ложку скипидара.

Порезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить меда. Доза: по столовой ложке каждый час в течение дня.

Смешать сок редьки и моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока и медового напитка. Доза: по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Хорошим отхаркивающим средством при кашле является отвар из чебреца, мать-и-мачехи и медуницы. Столовая ложка смеси заваривается 0,5 л воды, доводится до кипения, настаивается 15 минут. В отвар кладут 2 ст. ложки меда. Доза: принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Лоскутова Алла

Реклама

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

* Вы желаете снять

ОЧКИ?

* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?
* Избавиться от многих недугов?

Занятия состоятся 27 февраля 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39

т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

Как известно, стужа ослабляет иммунную систему. В крови здоровых людей уменьшается содержание защитных белков - иммуноглобулинов А и М. Первый стоит на страже слизистых оболочек дыхательных путей, а второй удерживает оборону внутри организма. Более того, исследователи обнаружили: зимой падает активность ферментов, от которых зависит активность лимфоцитов - главных защитников иммунной системы. Неудивительно, что вирусы респираторных инфекций, мирно дремлющие в наших клетках в теплое время года, зимой выходят на тропу войны. Помогите же организму разминуться с простудой!

ВСЕ БОЛЕЗНИ - ОТ ХОЛОДА

ЗАМЕРЗЛИ НОГИ?

На кожу стопы, как страны на карту мира, спроецированы практически все органы и системы нашего тела. Ее рецепторы чутко отзываются на холод, вызывая рефлекторные сосудистые реакции в определенных участках организма. В числе самых отзывчивых - сосуды лица, носоглотки и верхних дыхательных путей. Отсюда известная примета: замерзли ноги - назавтра жди насморка. Поэтому постарайтесь избежать простуды.

Вот что советуют врачи. Сядьте в позу лотоса, подтянув к себе стопу, и энергично разотрите ее, используя разные приемы: подушечками пальцев, краем ладони, костяшками кисти, сложенной в кулак. Чередуя поглаживание и растирание, хорошенько промассируйте подошву, чтобы она покраснела и согрелась. То же самое проделайте с другой ступней. Вращательными движениями по часовой стрелке тщательно разомните биологически активную точку на ноге у наружного угла лунки большого пальца (она повышает иммунитет), а затем приготовьте ножную ванну.

Для этого наполните глубокий таз горячей водой (40-42 градуса), растворите в ней 2 столовые ложки сухой горчицы, сядьте поудобнее, расслабьтесь, опустите ноги в эту импровизированную ванну. По мере остывания подливайте горячую воду. Продолжительность ванны 15-20 минут. Затем разотрите ноги насухо, наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель, укрывшись потеплее.

ПРОМЕРЗЛИ ДО КОСТЕЙ?

Общее переохлаждение организма - биологический сигнал к пробуждению для дремлющих в наших клетках вирусов. Ученые установили: чтобы заболеть простудой и гриппом, порой не требуется даже контакта с кашляющими и чихающими разносчиками респираторных инфекций. Промерзнув до костей, вы можете заразиться ею от... себя.

Чтобы избежать заболевания, примите 30-минутную теплую ванну (38-39 градусов) с 2 кг соли крупного помола. Чтобы вода не остывала, время от времени доливайте горячую. После процедуры вытираться не надо - наденьте длинный махровый халат и ложитесь в постель на 1,5-2 часа.

С МОРОЗОМ НЕ ШУТЯТ!

Учтите, что на морозе в первую очередь страдают замерзшие пальцы, щеки, кончик носа, ступни. Если они стали как будто "не своими", потеряли чувствительность - речь идет об отморожении! Ни в коем случае не надо тереть пострадавшие места варежкой или снегом, а также греть их у горячей батареи. Растирание усиливает холодовую травму, а резкое согревание из-за контраста температур действует как ожог и может привести к омертвению тканей.

Согрейте "задубевший" от холода участок кожи сухим теплом, просто приложив к нему шерстяную рукавичку, шарф или шаль. Если замерзли нос и щеки, поднимите к лицу меховой воротник. Придя домой, разденьтесь, но не спешите снять с отмороженных рук-ног варежки и носки. Шерстяной "футляр" смягчит переход от холода к теплу пострадавшим конечностям, под ним они мало-помалу будут отогреваться и возобновлять "перекрытое" стужей кровообращение. Когда "поползут мурашки", появится жжение и покалывание, протрите отмороженный участок водкой и укройте до утра шерстяным платком или шарфом. Если на коже появилась боль, вздулись волдыри, она посинела, значит, ткани промерзли глубоко и сильно пострадали. Медлить нельзя: может потребоваться хирургическое вмешательство. **Не теряйте времени, звоните в "Скорую"!**

ТАБЛЕТКИ ОТ ... ДАВЛЕНИЯ

Повышенное артериальное давление может долгие годы подтачивать наше здоровье и закончиться в конце концов инфарктом миокарда, мозговым инсультом, почечной недостаточностью и даже слепотой.

Единственно действенный способ борьбы с гипертонией - постоянное применение лекарственных средств, снижающих артериальное давление. Если удастся добиться нормальных его значений (130/80 для людей любого возраста), можно говорить об успешном лечении. Лекарства помогут установить в организме прочный барьер, не позволяющий давлению подниматься слишком высоко.

Сейчас врачи располагают препаратами, которые не только хорошо снижают давление, но и уменьшают риск осложнений гипертонической болезни. Всемирная организация здравоохранения считает, что для лечения этого недуга обязателен хотя бы один из препаратов следующих групп: диуретики, бета-адреноблокаторы и ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (АПФ).

Гипотензивным действием обладают даже слабые **ДИУРЕТИКИ** (мочегонные препараты). Они выводят из кровеносных сосудов лишнюю жидкость, уменьшая давление в них. Наиболее распространены Гипотиазид или Индапамид (Арифон). Принимают их раз в день, что очень удобно. Врач, назначая диуретики, рекомендует ограничить употребление поваренной соли и есть побольше продуктов, богатых калием (бананы, курагу, печеный картофель, апельсины, помидоры).

При необходимости к лечению подключают более сильные мочегонные (Фуросемид, Буфенокс) или так называемые калийсберегающие диуретики (Триампур, Верошпирон, Альдактон).

БЕТА-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ можно смело назвать лекарствами, успокаивающими сердце. Они нормализуют давление, снижая сердечную активность. Кроме того, под действием бета-блокаторов происходит перестройка нервных и химических связей в самих сосудах, а это помогает организму "настроиться" на нормальное артериальное давление.

Наиболее популярны сейчас такие препараты этой группы, как Атенолол, Анаприлин (Обзидан), Локрен, Конкор, Метопролол. Большинство бета-блокаторов - сильнодействующие, поэтому назначать их и корректировать ход лечения должен врач.

ИНГИБИТОРЫ АНГИОТЕНЗИН-ПРЕВРАЩАЮЩЕГО ФЕРМЕНТА (АПФ). Особое вещество в нашем организме - ангиотензин - вызывает значительное повышение давления за счет резкого сужения сосудов. За образование этого вещества и отвечает фермент АПФ. Лекарства, блокирующие деятельность этого фермента, называются ингибиторами АПФ. К ним относятся хорошо известные многим Каптоприл (Капотен), Эналаприл (Энап, Энам, Ренитек), Моноприл и другие.

...НЕРВОВ —

Есть такой тип людей - они знают, что дважды два четыре, но почему-то страшно нервничают по этому поводу. Шутка шуткой, но людей таких - миллионы. Чтобы совладать со своими эмоциями, они прибегают к успокоительным.

Травы, воздействующие на тонус и настроение, известны с древности. Поговорим о современных психотропных препаратах: эта группа - из самых представительных в фармакологии.

Нейролептики - наиболее сильные из психотропных средств. Они используются для лечения психозов, но малые их количества назначают и страдающим бессонницей. Нейролептики могут входить и в схему лечения депрессии. Привыкание к препаратам, как правило, отсутствует.

Вторая большая подгруппа психотропных - антидепрессанты. Сейчас слово "депрессия" известно всем и каждому, и чаще всего мы ссылаемся именно на нее, хотя на самом деле причиной нервной вспышки могут быть тревога, раздражение, даже скука и плохое настроение.

Антидепрессанты обладают как успокоительным, так и активизирующим эффектом. Каждый год появляются новые препараты, которые отличаются от предыдущих большей точностью попадания в мишени-симптомы и меньшим числом противопоказаний. Риск развития зависимости от антидепрессантов невелик. Однако не будьте легковерны, полагая, что антидепрессанты - панацея от всех бед на нервной почве, как пишут в рекламных проспектах. Человеку, который просто хочет подкорректировать настроение, антидепрессанты не помогут.

Третья группа - транквилизаторы, самая доступная, но и самая опасная в смысле привыкания. Адекватная доза любого из транквилизаторов вызывает чувство приятной расслабленности и покоя. Но стоит чуть-чуть увеличить ее - возникает сонливость. Поэтому транквилизаторы назначают и в качестве снотворных.

При синдроме хронической усталости принимают так называемые ноотропы - препараты для улучшения мозгового кровообращения. Они практически безвредны.

Лечить нервы - нужное, конечно, дело. Но помните мудрый афоризм: нервный - это тот, кто кричит на начальника. Кто же кричит на подчиненных - тот просто хам.

КУРЕНИЕ - МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО

О грехе самоубийства знают все, это прозрачно. А вот то, что курение это и есть самоубийство - об этом догадываются не все... Весело? Мне тоже.

НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВАС НЕ КОСНУТСЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ КУРЕНИЯ! ВЫ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ И ЖИВЕТЕ, КАК И ВСЕ ОРГАНИЗМЫ, ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ УМРЕТЕ РАНЬШЕ!!! КАЖДАЯ СИГАРЕТА ОТГРЫЗАЕТ КУСОК ОТ ОТМЕРЕННОГО ВАМ ОТРЕЗКА ЖИЗНИ. СТОИТ ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ?

Те, кто курит рядом с Вами, губят не только себя, они губят еще и Вас!

ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.

Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.

Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. И Вас это не волнует?!

Мужчины, обратите внимание! Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!!

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода.

Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Вторичный дым, или, как еще говорят, пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. **Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!**

Если Вы курите, и, после всего прочитанного, даже не задумались над тем, что творит курение с Вашим организмом, то Вам уже ничего не поможет. В самом лучшем случае, вы проживете на 10-15 лет меньше, чем могли бы. И вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.

Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от кучи факторов. Так вот курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой (папиросой, трубкой)!

Врач-нарколог Александр Лотин

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

Комплекс упражнений ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГРУДИ

Если каждый день вы будете проделывать предложенные упражнения, то через две недели почувствуете, что ваши груди стали упругими.

Плавание - вот что подходит лучше всего. Но если нет возможности поплавать, не отчаивайтесь. Принимая ванну, проделайте следующее упражнение: сожмите левое запястье правой рукой, а правое запястье левой рукой; держа руки на уровне груди, резко подайтесь вперед. Если каждый день вы будете проделывать это упражнение 50 раз, то через две недели почувствуете, что ваши груди стали упругими.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИДАНИЯ КРАСИВОЙ ФОРМЫ ЖЕНСКОЙ ГРУДИ

1. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч, поднимите согнутые в локтях руки на уровень лица. Соедините ладони внутренней стороной и сильно прижмите их друг к другу. Затем слегка отведите ладони друг от друга.

Повторяйте упражнение 3 раза в день по 5 раз.

2. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите согнутые в локтях руки. Сильно сцепите пальцы, а затем ритмичными резкими движениями постарайтесь развести руки. Повторите упражнение 10-15 раз.

3. Встаньте лицом к стене на расстояние вытянутых рук. Обопритесь руками о стену, а затем согните руки в локтях и медленно приблизьтесь к стене. Вернитесь в исходное положение, отталкиваясь от стены руками. Повторите упражнение 18-20 раз.

4. Обопритесь широко расставленными руками о какой-либо невысокий предмет (табуретку, скамейку, кровать). Упритесь пальцами ног в пол, туловище выпрямите. Медленно опустите туловище, сгибая руки в локтях. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.

5. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Положите руки на затылок и потяните локти друг к другу. Повторите упражнение 15-20 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

1. Встаньте прямо, носки смотрят чуть наружу. Положите на голову довольно тяжелую книгу и идите вперед, ставя ногу сначала на пятку, затем на внешний свод стопы и на носок. Выполняйте упражнение две минуты. Чтобы удержать книгу на голове, у вас не получиться делать резкие, порывистые шаги, сутулиться.

2. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сложены вместе. Делайте 15 кругов руками, постепенно увеличивая радиус движения. Сначала круги вперед, затем - назад. Лопатки соедините и держитесь прямо, туловище не раскачивайте.

3. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до прямого угла, спина прямая. Правой рукой коснитесь носка левой ноги, не приседая в коленях. Энергично смените положение и коснитесь левой рукой правого носка. Выполняйте 15 раз каждой рукой.

4. Встаньте, вытяните вперед руки. Маховым движением дотроньтесь левой ногой до кончиков пальцев правой руки, затем правой ногой до пальцев левой руки, ноги в коленях не сгибайте, спину держите прямо. Повторите упражнение 10 раз.

5. Лягте на спину и закрепите ноги, руки вытянуты над головой. Из этого положения вытяните руки вперед и сядьте, затем наклонитесь и коснитесь руками носков ног. Колени старайтесь не сгибать. Повторите упражнение 10 раз.

6. Лягте лицом вниз и положите руки за голову. Отводя локти назад, медленно поднимите голову и грудь как можно выше от пола. Опускайтесь вниз, полностью расслабляясь, для этого отворачивайте лицо в сторону и опускайте голову. Повторите 6 раз.

7. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поставьте левую ногу на носок, руки через стороны поднимите вверх-назад, прогнитесь в пояснице. Вернитесь в исходное положение, поставьте на носок правую ногу и так далее. Повторите 8 раз.

8. Встаньте и соедините руки над головой. Левую ногу отведите в сторону и поставьте на носок. Трижды выполните пружинистые покачивания на левую ногу. Вернитесь в исходное положение и поставьте на носок правую ногу и так далее. Повторите 10 раз.

9. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните ноги в коленях и медленно прогибайтесь назад, стараясь достать пальцами до пяток. Повторите упражнение 10 раз.

10. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне плеч. Медленно, через стороны разводите руки назад, чтобы в конце движения кисти были немного ниже уровня плеч. Опустите руки, отдохните 3 секунды и продолжайте. Повторите 10 раз.

11. Примите положение упор лежа, как для отжимания. Не сгибая рук, опустите таз до поверхности пола, прогнитесь в пояснице, откиньте голову назад. Затем вернитесь в исходное положение, продолжая держать упор руками. Повторите 6-10 раз.

КАПУСТНЫЙ ДЕНЬ

Капуста обладает общеукрепляющим, обезболивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, бактерицидным, мочегонным, нормализующим обменные процессы в организме действиями. Вот несколько проверенных временем рецептов.

При хронических заболеваниях легких: отвар из свежей капусты, меда и воды в соотношении 1:0,2:5 готовят на водяной бане 30 мин., доливают водой до исходного объема и пьют теплым по 0,5 ст. 3-5 раз в день.

При простудном "колотье" в груди с болезненным выдохом: смешать 1:1 теплую кипяченую воду и капустный рассол. Выпивать по 2-3 стакана в день.

Капуста в свежем виде обеспечивает хороший лечебный эффект при пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе легких. Прямым противопоказанием для приема свежей капусты является повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

Вкусная капустка

10 кг капусты, 200 г соли, 500 г моркови, 10 антоновских яблок, 0,5 ст. семян тмина, 2 ст. л. сахара, горбушка черного хлеба.

На дно эмалированного бачка положить хлебную горбушку, закрыть снятыми с кочана верхними листьями. Капусту нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью, всыпать соль, сахар, тмин и перетереть руками до выделения сока. Утрамбовывая, выложить в бачок половину капусты, положить яблоки и накрыть их слоем оставшейся капусты. Сверху положить деревянный кружок и поставить гнет. Через 2 дня проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой, чтобы вышла горечь. Если сока будет слишком много, слить его в банку и поставить в холодильник. Примерно через неделю, когда брожение закончится, сок влить в капусту. Хранить в погребе или на балконе.

"Объедение"

(готова через 1 час)

Нашинковать 5 кг капусты, натереть на крупной терке 1 кг моркови, нарезать дольками 1 кг помидоров, порезать полукольцами 1 кг лука, соломкой - 1 кг болгарского перца, натереть на крупной терке 1 кг кислых яблок. Растворить 4 ст. л. соли, 350 г сахара, в 0,5 л кипяченой охлажденной воды, добавить 0,5 л подсолнечного масла, 2 ст. л. уксусной эссенции.

Все перемешать, оставить на 1 час, затем разложить в банки и закрыть капроновыми крышками.

Маринованная

3 кг капусты нашинковать, перемешать с 3,5 ст. л. соли, отжать сок и слить его. 5-6 шт. моркови, 2-3 яблока натереть на крупной терке и добавить в капусту.

Сварить маринад: 3 ст. воды вскипятить с 1 ст. сахара и специями (укроп, петрушка, гвоздика, черный перец), горячим процедить, добавить 1 ст. 9%-ного уксуса и залить капусту. Поставить на 1 час в прохладное место, а затем разложить в банки.

Острая капуста чам-ча

Вам потребуется 3 кг белокочанной капусты, 3 головки чеснока, 5 средних морковок.

Капусту порежьте крупно. Чеснок почистите и нарежьте тонко. Морковку нашинкуйте соломкой. Все перемешайте.

Смешайте 2-3 ст. л. (без верха) красного молотого перца, 1,5 ст. л. соли, 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. растительного масла и стакан воды. Этим маринадом залейте подготовленные овощи. Снова тщательно перемешайте и залейте 1 л кипятка. Капуста должна постоять 2-3 дня.

Большую эмалированную кастрюлю или ведро емкостью 10-12 л заполнить ломтиками капусты. Капусту нарезать не слишком мелко, но и не крупно, ломтики должны проходить в горлышко банки. Приготовить рассол (на 5 л воды - 1 ст. соли) и залить им капусту на 7 дней. Из толченого или пропущенного через чесночницу чеснока, красного молотого перца и кипяченой воды сделать кашицу. Каждый ломтик, вынув из рассола, обмазать острой кашицей и плотно уложить в банки. Оставшийся рассол довести до кипения, остудить, процедить и залить капусту в банках. Закрыть капроновой крышкой. Через 3-4 дня можно подавать к столу. В погребе или холодильнике хранится долгое время.

Вам потребуется 1 кг капусты, 200 г гороха, 100 г мясного фарша, 2 луковицы.

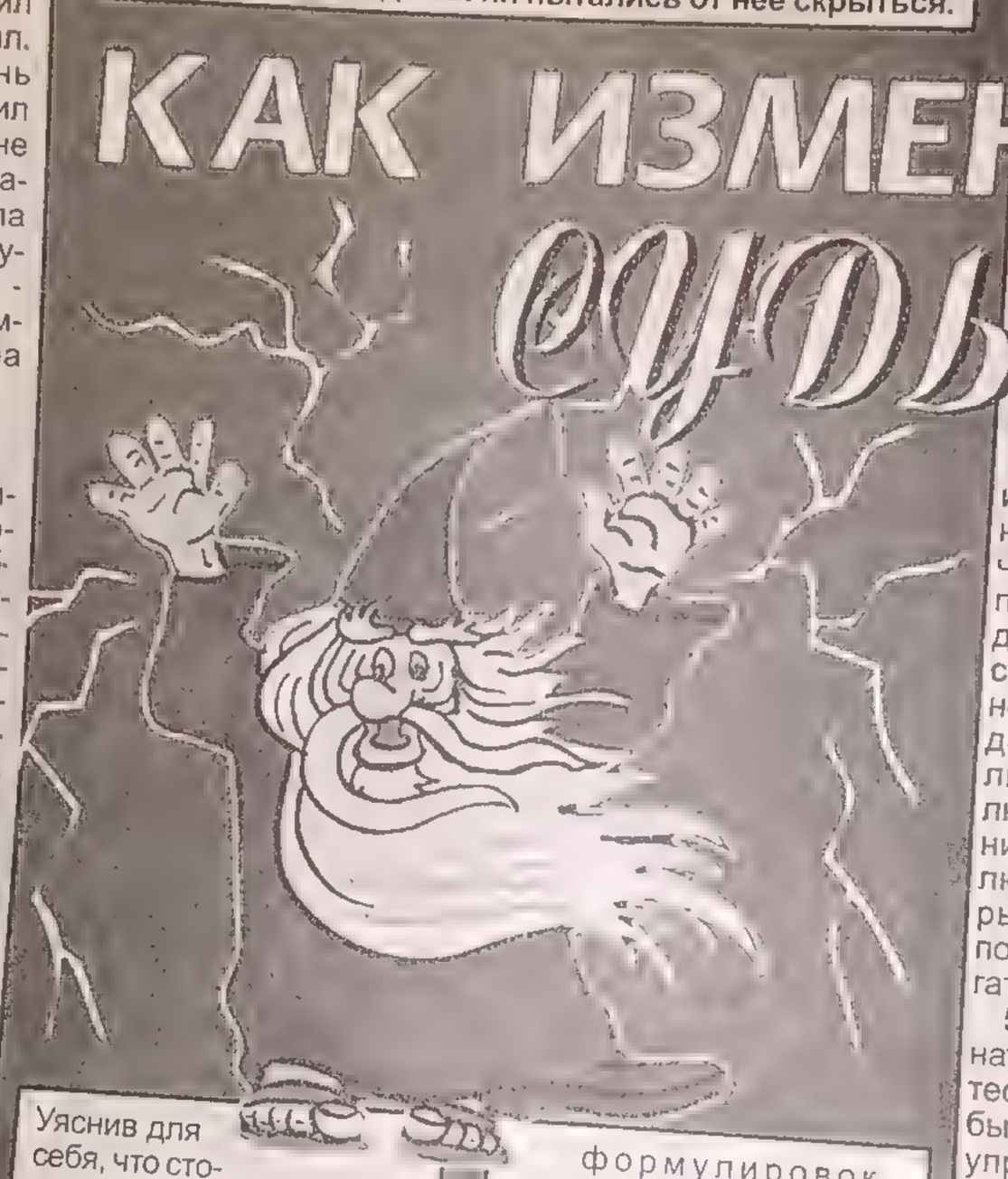
Капусту мелко нашинкуйте и потушите в мясном бульоне. Затем жидкость слейте. Горох отварите и потолките. Мясо обжарьте вместе с луком. Смешайте капусту с гороховым пюре и обжаренным мясным фаршем.

Убираем с живота и бедер
ЖИР
Подтяжка кожи тела без хирургических вмешательств
т.55-69-62 с 8-12 и 20-22 ч.
Свидетельство о регистрации №307 от 15.05.99 г.
Реклама

Кто полностью доволен своей судьбой, тем, как складывается и что преподносит ему жизнь? Наверное, только мудрецы, в совершенстве постигшие искусство жить в гармонии с собой, и... не слишком умные люди, никогда не размышлявшие над тем, может ли что-то быть иначе. Большинство же людей, увы, нередко оказываются недовольны тем, как складывается их жизнь.

Зависит ли наша судьба от нас самих? Казалось бы, что, кроме активных действий самого человека, может повлиять на его жизнь? И вместе с тем иногда выходит так, что наша судьба "находит" нас, что бы мы ни делали и где бы ни пытались от нее скрыться.

КАК ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ?



Одна из восточных притч повествует о том, как однажды некий слуга прибежал к своему господину и, трясясь от страха, попросил отпустить его на пару недель в Багдад. Когда господин спросил, что стряслось, слуга ответил, что увидел на базаре смерть, грозящую ему пальцем. Господин, конечно, отпустил его, и тот спешно уехал. На следующий день господин сам встретил на базаре смерть и не побоялся спросить, зачем она так напугала его подданного. "Напугала? - удивилась та, - я просто хотела напомнить ему, что завтра жду его в Багдаде".

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

Моя знакомая, Алиса, регулярно, примерно раз в полгода, влюблялась в разных мужчин. Каждый раз - в веселых, "с огоньком", увлеченных и не обделенных женским вниманием. И каждый раз - без взаимности.

Часто жизнь "подбрасывает" нам повторяющиеся ситуации: нас словно преследуют неудачи в похожих одна на другую, как две капли воды, ситуациях либо в отношениях с людьми, опять-таки похожих друг на друга, словно братья-близнецы. "Наверное, это карма", - думаем мы. Значит ли это, что мы обречены на подобный повтор, что жизнь наша и дальше неизбежно будет похожа на заезженную пластинку? Или в наших силах что-то изменить?

На языке психологии судьба называется жизненным сценарием. Все необычные повороты и ловушки, подготовленные для нас жизнью, записаны где-то на скрижалях нашей собственной души.

Уяснив для себя, что стоит за теми или иными ситуациями, изменив себя "изнутри", можно повлиять на собственную судьбу.

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ:

1. Прежде всего, постарайтесь осознать собственные "программы". Какие повторяющиеся жизненные события преследуют вас? В каких сферах жизни вам постоянно "не везет"? Составьте список всех неудачных романов или увольнений с работы и попробуйте понять, что объединяет эти ситуации. Постарайтесь быть максимально объективными и конкретными - формулировок типа "все мужчины - бессовестные подлецы" следует избегать, пишите что-то вроде "мне изменяли, а я ничего не знала".

2. Подумайте, не похоже ли то, что вас мучает, на ситуации из вашего детства. Например, излишне требовательный начальник, возможно, кажется вам необыкновенно похожим на вашего собственного отца. Часто одного осознания этого достаточно, чтобы изменить восприятие ситуации.

3. Разберитесь, каким образом вы сами бессознательно провоцируете подобные события. "Если вы всегда будете делать то, что всегда делали, то всегда будете получать то, что всегда получали", - такова психологическая аксиома. Так что попробуйте сделать что-то принципиально новое хотя бы в порядке эксперимента.

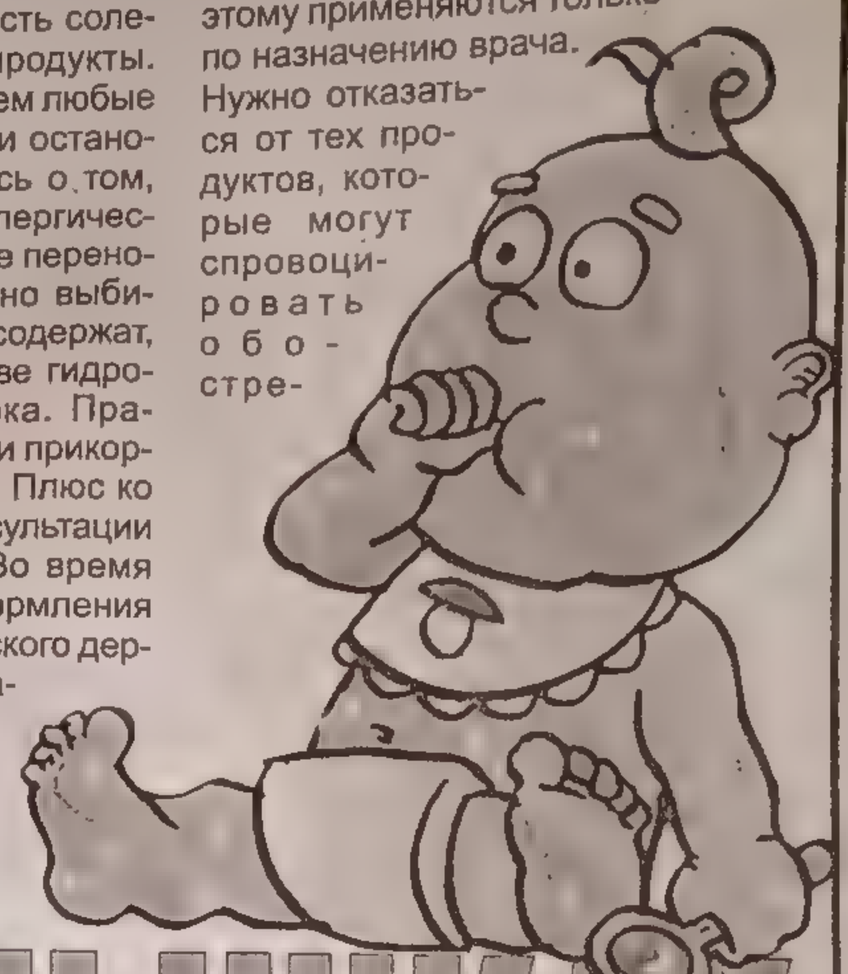
4. Составьте свой личный "свод правил" - список ситуаций и действий, которых вам необходимо избегать. Если ваш "конек" - безразличные мужчины, постарайтесь не приближаться к тем, кто демонстрирует собственное равнодушие и независимость, и не надейтесь изменить что-либо благодаря своей любви и вниманию. Одним словом, избегайте любых ситуаций, которые могут обернуться повторением вашей негативной программы.

5. Постарайтесь осознать, к чему вы стремитесь. Часто внешние события и обстоятельства управляют нашей жизнью только потому, что мы не берем на себя труд взять управление в свои руки. "Если у вас нет собственных желаний, вашей жизнью будут управлять желания других". То же и с судьбой - чем меньше вы сами понимаете, к чему стремитесь и куда хотите двигаться, тем больше вами будут управлять те самые вложенные с детства "программы" "хромой судьбы". Поэтому осознайте, какие ситуации вам хотелось бы изменить. В деталях представьте себе желаемый результат. И тогда, поверьте, все обязательно так и будет.

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

Как часто у ребенка возникает сыпь? То он съел что-то не то, то перенервничал - и вот уже на теле красные пятна. Кто-то списывает все на привычный диатез, но на самом деле малыш может страдать атопическим дерматитом.

ВЕСЬ В ПЯТНЫШКАХ



ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

Атопический дерматит - одно из самых распространенных заболеваний кожи у детей. Это аллергическое заболевание, которое передается по наследству. Если мать или отец болеет атопическим дерматитом, вероятность передать его следующему поколению очень высока. Главный симптом атопического дерматита - очень сильный зуд и сыпь, которая возникает чаще всего после того, как ребенок поел цитрусовые, клубнику или после приема некоторых лекарств. Сыпь может появиться и после нервного потрясения. Внешние признаки атопического дерматита специалисты разделяют в соответствии с возрастом.

Детский период характеризуется покраснением кожи лица (на котором появляются также корочки, мокнутия и отечность) и ягодиц. Подростковые мокнутия кратковременные или не появляются совсем. Поражаются главным образом сгибательные поверхности крупных суставов, лицо и шея.

Если обострения атопического дерматита случаются 1-2 раза в год в холодную погоду на 2-3 недели и сопровождаются небольшим зудом, то это легкое течение болезни. Тяжелое течение беспокоит постоянно, сопровождается настолько сильным зудом, что из-за непрерывных почесываний на коже остаются эрозии (сильные расчесы). Причем лечение лишь ненадолго может облегчить такое состояние.

НЕ ДАЙ МАЛЫШУ ЗАБОЛЕТЬ

Всего вышеописанного можно избежать, если позаботиться о ребенке еще в процессе беременности. Не зря беспрестанно врачи повторяют: нельзя курить и пить, есть соленые, острые и копченые продукты. Грудное молоко полезнее, чем любые смеси. Но, если вы все-таки остановились на них, позаботьтесь о том, чтобы они не вызывали аллергической реакции. Если малыш не переносит коровьего молока, нужно выбирать смеси, которые его не содержат, либо имеют в своем составе гидролизаторы коровьего молока. Правильное введение докорма и прикорма - это еще одно правило. Плюс ко всему не забывайте про консультации дерматолога и педиатра. Во время беременности, родов или кормления грудью обострение атопического дерматита может случиться у самой мамы из-за гормональных изменений.

С малышами все понятно, а вот подростки часто страдают атопическим дерматитом, который провоцируется сопутствующими болезнями: ангиной, заболеваниями зубов, лор-органов, ОРВИ. Если в семье постоянные конфликты, трения и вы не можете найти с ребенком общий язык - это тоже мощный толчок для болезни. Другими причинами обострений может быть, например, частый контакт с водой или шерстяной одеждой. Придется отказаться от тепленьких свитеров и посещения бассейна.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Легкие и средней тяжести формы атопического дерматита чаще всего легко поддаются лечению. Используются системные препараты: антигистаминные, десенсибилизирующие, дезоинтоксикационные и наружные препараты ихтиола, дегтя, нафталана и АСД. К ним подключаются кремы, мази и лосьоны, которые хорошо устраняют зуд и отечность. Все лекарства имеют побочные действия, поэтому применяются только по назначению врача. Нужно отказаться от тех продуктов, которые могут спровоцировать обострение. В особо тяжелых случаях врач может назначить гормональные препараты, иммунодепрессанты.

Самое серьезное последствие атопического дерматита - инвалидность. Чаще всего это происходит, если атопический дерматит сочетается с другими атопическими заболеваниями: аллергическим насморком, бронхиальной астмой. А еще от этой болезни страдают нервная и эндокринная системы, желудочно-кишечный тракт. Поэтому к лечению часто присоединяются и другие специалисты: иммунологи, аллергологи, гастроэнтерологи, эндокринологи и психологи.

Благодарим за консультацию врача-дерматолога Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института кандидата мед. наук Людмилу Федоровну ЗНАМЕНСКУЮ.

Юлия ГАРМАТИНА

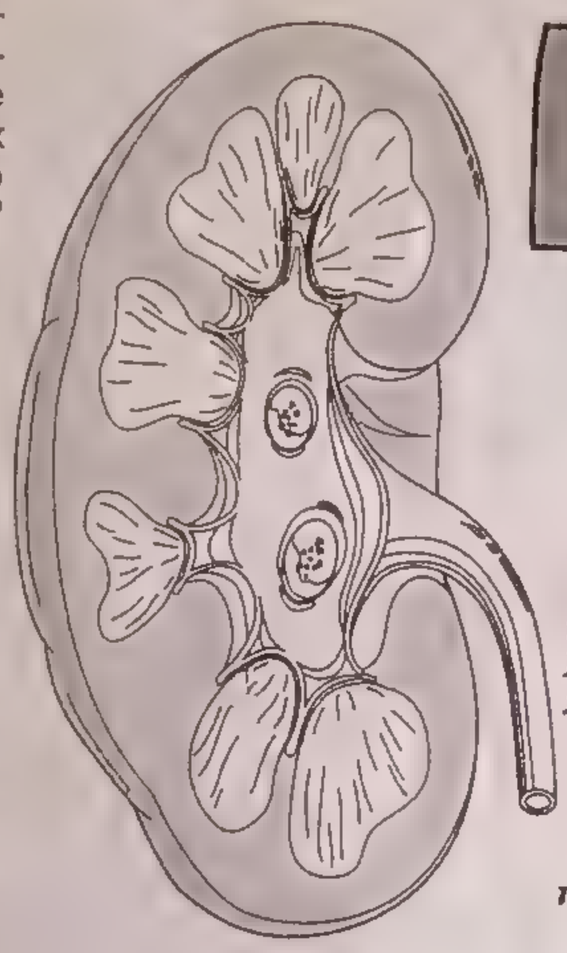
ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

Камни, которые то и дело кому-нибудь приходится выводить из организма, по своему устройству напоминают конфету с орехом внутри. Орех - это белок. На него постепенно откладываются соли и получается плотный минерал. В почках чаще всего образуются оксалатные, фосфатные и уратные камни.

Оксалаты построены из солей щавелевой кислоты и кальция. Они очень плотные, черные. На них так много шипов, что они похожи на маленьких ежиков.

Фосфаты - соли фосфорной кислоты и кальция. Напоминают гладкую белую морскую гальку, только размягченные на ощупь.

Ураты - соли мочевой кислоты. Они гладкие, твердые, кирпично-оранжевого цвета.



Как узнать, есть ли у вас камни?

С камнем в почке можно прожить всю жизнь, не подозревая об этом. Иногда может появляться тяжесть в пояснице, которой вы не придадите никакого значения. В таком случае камни обнаруживают случайно при УЗИ (ультразвуковом исследовании) почек или рентгеновском снимке живота.

Если же он сдвинется с места и попадет в мочеточник, возникнет почечная колика - резкая схваткообразная боль в боку. По силе такая боль похожа на роды. Человек мечется, не находит себе места. Когда камень так жестоко напоминает о себе, без вызова "Скорой" и поездки в больницу не обойтись.

Самое полезное исследование для обнаружения камней почек и мочевого пузыря - ультразвук. При этом исследовании можно увидеть любые минералы размером больше 2-3 миллиметров. Если камень опустился в мочеточник, то найти его можно только при рентгене живота, после введения в вену специального контрастного вещества.

Почки лучше не терять

Даже маленькая заноза в пальце вызывает покраснение и боль. Камень - тоже инородное тело. Если он сидит в почке, значит, вокруг обязательно есть хроническое воспаление. Оно даст тупые боли в пояснице и плохое самочувствие. Пока человек не избавится от камня, с воспалением ему распрощаться не удастся.

Камень, упавший в мочеточник, грозит почечной коликой. Боли при ней столь сильны, что требуют введения обезболивающих лекарств прямо в вену. Урологи давно заметили, что колика любит подстерегать в самые важные моменты жизни. Особенно перед важными командировками, совещаниями, во время дальних перелетов.

Но самое страшное - это острое гнойное воспаление почки. Лечить его можно только в больнице. Протекает оно пугающе: ознобы, проливной пот, боли, температура под 40. Можно потерять почку и получить заражение крови.

Как бороться с "осьминогом" в своем животе?

Все зависит от размеров и положения камня. Если камень меньше 5 миллиметров, его можно не трогать, он отойдет сам.

Более крупный минерал - до 1-1,5 см - нужно дробить. В современных урологических клиниках есть специальные аппараты, которые могут разрушить камень на расстоянии, без разреза и операции.

Большие камни, иногда до 2-4 сантиметров постепенно растут и принимают форму полостей почек, их называют коралловидными. Они напоминают осьминога, уцепившегося всеми щупальцами за почку. Такой камень не получится раздробить на мелкие части, без операции здесь не обойтись.

И только от одного минерала можно избавиться без ножа и техники. Этот счастливый камень - урат. Под действием лекарств и диеты он постепенно растворяется. Но у него есть неприятное свойство: он любит вырастать снова. Поэтому для профилактики нужно пару раз в год повторять курсы растворения и соблюдать диету.

Хорошо, что человек похож на глину...

Сейчас практически во всех урологических клиниках принято в течение всего сеанса дробления вводить пациенту успокаивающие и обезболивающие вещества. Поэтому даже маленькие дети спокойно переносят эту процедуру.

Чтобы добраться до камня, ударная волна проходит через кожу, мышцы, кишки.

Почему же они не рвутся?

Все дело в эластичности. Если ударить молотком по булыжнику, он расколется на куски. По куску мягкой глины можно бить сколько угодно, он все равно примет свою форму.

Наши ткани на 70-80 процентов состоят из воды. Они пропускают удар через себя без особых потерь. То, что смертельно для камня, совсем не смертельно для нас.

С какой диетой не будет камней?

Для разных видов камней есть свои рекомендации по правильному питанию.

У вас были оксалаты, значит, не стоит пить чай, есть орехи, зеленые листья салата, щавель. Вашими помощниками станут витамины В1 и В6 - при постоянном приеме они нарушают построение солей щавелевой кислоты.

Носителям фосфатов нужно срочно начинать есть лимоны, апельсины и киви.

Но больше всех ограничений для тех, кто склонен к образованию уратных камней. Печень, холодец, сахарные косточки и наваристые мясные бульоны - ваш враг номер один. Свининой, говядиной, помидорами увлекаться не стоит, есть их не больше одного кусочка в день. Лучшая диета для вас - молоко и молочные продукты.

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

На самом деле теплая меховая шапка еще не гарантирует защиту от простуды. Все должно быть разумно. Например, если вы в 5-градусный морозец наденете теплую меховую шапку, она будет не столько утеплять, сколько вызывать перегрев и желание при первой же возможности снять ее.

Существует некая классификация: какой головной убор надевать в ту или иную погоду.

*** До - 5°С** - можно обходиться без головного убора;

*** От - 5°С до -10°С** - подойдут капюшон пальто, берет, шляпа, кепка, платок;

*** От -10°С до -15°С** - оптимальными будут капюшон синтепоновой куртки, шерстяная вязанная шапка, утепленная бейсболка;

*** От -15°С до -20°С** - вас согреют капюшон дубленки или шубы, теплое шерстяное кепи с ушами, шерстяной платок;

*** Ниже - 20°С** - нужен меховой головной убор.

В холодное время года активизируется работа сальных желез, а повышенная выработка кожного сала быстро делает волосы жирными и грязными. Под теплой шапкой любые волосы мгновенно превращаются из уложенных и красивых в примятые и лишь отдаленно напоминающие вашу прическу. Справиться с этой проблемой несложно:

- Мойте голову не горячей, а теплой водой, температура которой близка к температуре тела (37-39°С). Горячая вода активизирует деятельность сальных желез.

- Не старайтесь использовать много шампуня и не лейте его на голову прямо из флакона. Сначала капните шампунь на ладонь, смешайте его с небольшим количеством воды, а затем равномерно распределите по волосам. Для волос средней длины (до плеч) достаточно капли шампуня или бальзама с 5-рублевую монету. Смывайте шампунь не менее трех минут, а бальзам в течение 5-ти минут.

- Покрасьте волосы (можно даже в родной цвет) стойкой краской. Этот процесс изменяет структуру волоса, в результате чего они становятся более сухими, а значит, дольше остаются чистыми.

КАК СОХРАНИТЬ ПРИЧЕСКУ ЗИМОЙ?

1. Высушивайте волосы тщательно и не спеша. Недосушенные укладки быстро теряют форму.

2. Если у вас тонкие волосы, откажитесь на время от бальзама, используйте шампунь для придания объема.

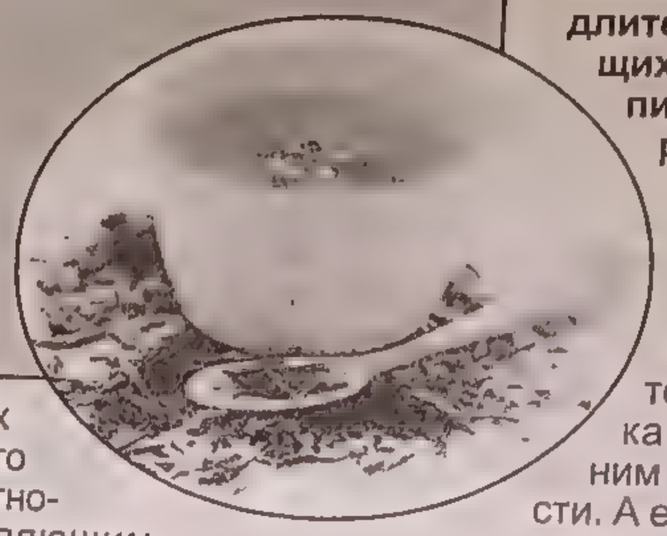
3. Сделайте легкую химию. Благодаря этому изменяется структура волоса, и после завивки волосы отлично держат форму.

4. Пользуйтесь гелем и муссом для укладки с сильной фиксацией. Если даже в этой ситуации прическа слегка деформируется, вы легко поправите ее с помощью расчески.

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ

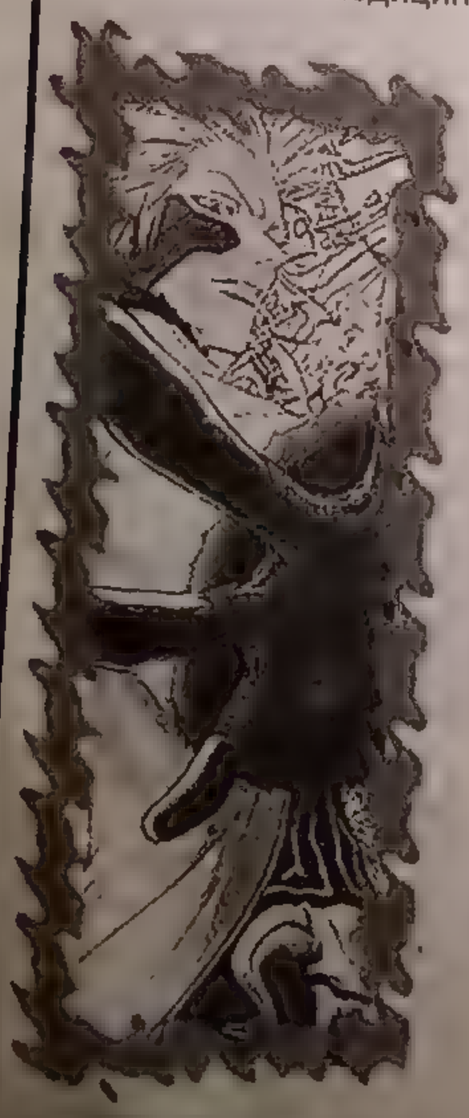
Бодрость можно восстановить при помощи растений. Об этом рассказывает доцент кафедры фармакологии Воронежского медицинского университета Алексей Геннадьевич Комаров.



Зимой я всегда чувствую легкую усталость. Как выбрать травы для поддержания сил именно для себя?

Жизненный тонус повышают и горькая полынь, и сладкая солодка. Но подбирать лекарственные растения надо индивидуально. Хорошим стимулирующим средством является цветочная пыльца. Она повышает мышечную силу, улучшает аппетит, стимулирует умственный труд и укрепляет организм после тяжелых болезней. Принимают пыльцу как дополнительный продукт питания один раз в день перед едой. Это лучшее средство для профилактики усталости, особенно при больших нагрузках, как, например, у студентов в период сессии. Но, к сожалению, у некоторых аллергия на цветочную пыльцу.

Есть и другие растения, действующие так же. Это солодка и череда. В тибетской медицине



солодка входила в 90% всех сборов, занимая второе место после женьшеня. Авиценна относил солодку к общеукрепляющим средствам. **Напитки из солодки особо рекомендуют работникам горячих цехов, химических производств.** Пить эти настои приятно, так как они отличаются сладковатым вкусом и действительно являются одним из лучших тонизирующих средств. А если вы предпочитаете сладкие напитки, вам подойдет чай следующего состава: 1 чайная ложка корня солодки, 2 чайные ложки корня одуванчика, 1 чайная ложка золототысячника, 3 чайные ложки плодов облепихи и 3 чайные ложки плодов шиповника. Этот состав кипятится 10 минут, настаивается 1 час и процеживается. Пить его рекомендуется по 1/4-1/3 стакана в день. Этот чай предназначен для подъема сил.

Многие предпочитают горьковато-пряный вкус, и не зря. Растения с таким вкусом пробуждают аппетит и оказывают тонизирующее влияние. Недаром в народе говорят:"Пряности укрепляют нервы и веселят кровь". К возбуждающим и общеукрепляющим средствам относят черный перец, ваниль, имбирь, мускатный орех, перец однолетний, тимьян. Зимой и весной их обязательно нужно добавлять в пищу, если у вас, конечно, нет язвы или гастрита.

Тонизирующе вляют на нервную систему и горечи. Кроме того, они улучшают усвоение белков, жиров, углеводов и являются сокогонным. Так что если у вас проблемы с желудком, остановите свой выбор на растениях-горечах: полыни, аире, тысячелистнике, дягиле. Но употреблять их в больших количествах не рекомендуется. Их нужно заваривать по пол-чайной ложки на стакан кипятка и пить раз в день. Очень эффективны такие аналоги женьшеня, как заманиха, лимонник, левзея. Их листья и плоды добавляют в чай, салат, а корни - в бальзамы и тонизирующие напитки. Можно сделать такой салат: 5 г листьев лимонника, 1 чайная ложка мелко нарезанного лука, 30 г крапивы, 20 г одуванчика, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 50 г сметаны. Такой салат можно есть постоянно. Это общеукрепляющее средство, он рекомендован всем.

- Многие считают, что уж если пить что-нибудь общеукрепляющее, так это женьшень. Правильно ли это?

Не спешите останавливать свой выбор на нем. Женьшень и его "братья" нужны, когда организм истощен, но силы его не на пределе, или вам нужно "сделать рывок". **Для восстановления сил организма после тяжелых болезней или травм, или при длительных истощающих нагрузках лучше пить настой элеутерококка** (1 десертную ложку на стакан кипятка, настаивать в течение 30 минут). Никакие заменители элеутерококка не сравнятся с ним по эффективности. А если вы чувствуете легкую слабость - отдайте предпочтение тонизирующим напиткам. Например, такому - 2 ч. ложки сока лимона, 0,5 стакана апельсинового сока, отвар из корней солодки голой (2 г корней на 50 г воды, кипятить 10 минут), - около 40 г с учетом выкипания. После смешения ингредиентов добавляют мед, обычно 1-2 ч. ложки. Применяют этот напиток обычно утром и днем по 0,5-1 стакану, лучше перед едой. В этом случае биологически активные вещества напитка не смешиваются с пищей, быстро всасываются и в значительно мере препятствуют развитию сонного торможения в послеобеденное время.

Кроме того, есть и такие растения, сок которых действет как биогенный стимулятор. Они помогают организму собрать все силы. При их употреблении легче справиться с обострением хронических заболеваний. К таким растениям относится, например, алоэ. Перед употреблением листья алоэ должны полежать в темноте на холоде.

Журнал "Женское Здоровье"

ОВЕН

Удачный период для расширения своего кругозора, духовных интересов, ознакомления с отечественной и зарубежной культурой. Будьте осторожны при обращении с чужими или общими деньгами. Не допускайте их траты без согласия партнеров, совладельцев. Успешны поездки по служебным делам, работа с документами. Интенсивные занятия спортом дадут Вам бодрость и хороший заряд здоровья. Показаны очистительные процедуры кожи, водные процедуры.

ТЕЛЕЦ

Благоприятное время для того, чтобы усилия, приложенные для возвращения к себе прежнего положения, престижа, дали хорошие результаты. Не рассчитывайте на безвозмездную помощь со стороны окружающих. За любую услугу Вам придется поступиться чем-либо. Не стройте слишком обширных планов, иначе при попытке к их осуществлению под сомнение будет поставлена Ваша репутация. Хорошее время для тех, кто связан с искусством.

БЛИЗНЕЦЫ

Основной темой недели станут совместные доходы и расходы, составление финансовых планов на будущее. Возможны хлопоты, связанные с наследством, страхованием, получением или выплатой доходов. В своих любимых близнецы увидят новые качества, которых ранее не замечали. Противопоказана суета и спешка. Старайтесь все делать основательно и продуманно, иначе вскоре придется вернуться к старым проблемам. Удачна покупка одежды, парфюмерии, украшений, посещение ателье мод.

РАК

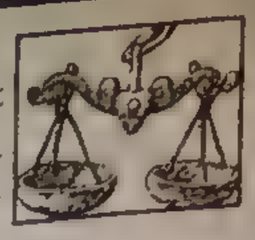
Не допускайте необдуманных и необоснованных высказываний. В эти дни общественное мнение относится к Вам с особым пристрастием. Настроение часто меняется, поэтому контролируйте свои эмоции и не допускайте психологического взрыва. Всякие решения принимаются самостоятельно. Любые чужие мнения приведут только к тупиковой ситуации, если Вы ими воспользуетесь. Успешно лечение желудка, кишечника.

ЛЕВ

Львы могут сыграть значительную роль в урегулировании как конфликтов между сослуживцами, так и неувязок в международных отношениях. Увеличена вероятность умышленных неточностей, ошибок в документах. Тщательно проверяйте то, что будете подписывать. Дальние поездки сулят любовные приключения, романтические знакомства. Перед Вашей привлекательностью трудно будет устоять. Не придирайтесь по пустякам к своим домашним, сохраняйте мир в семье.

ДЕВА

Девам легко удается общение на любом уровне. При разговорах раскроется Ваше умение совмещать противоположности и обходить острые углы. На работе многим Девам придется взять на себя дополнительную нагрузку или заняться нерешенными ранее проблемами. Успешна та деятельность, которая требует внимания и профессиональных знаний. Ваше хобби может привлечь к себе внимание окружающих, и у Вас появится много последователей.



ВЕСЫ

Ваше участие в делах близких позволит чаще встречаться с родственниками. Будьте внимательны к новой информации профессионального плана. Правильно ее используя, Вы можете многое изменить в своей работе. Удачный период для новых разработок, обмена опытом, повышения квалификации. Тем, кто находится в поездках, быть особенно бдительными, чтобы не стать жертвой мошенников. Не оставляйте без присмотра детей, их фантазии могут закончиться плачевно.

СКОРПИОН

Чрезмерная самоуверенность может привести к ошибкам. Не вовремя проявленная инициатива вызовет конфликтные ситуации как с коллегами, так с конкурентами. Удачный период для решения жилищных вопросов, переездов, семейных проблем. Будьте осторожны при пользовании бытовой электротехникой. В питании должны присутствовать продукты, содержащие большое количество железа, протеина. Ограничьте количество потребляемой жидкости.

СТРЕЛЕЦ

Благоприятное время для активизации бизнеса, работы в просветительских, религиозных, культурных организациях. Особый интерес Стрельцы проявят к устройству своего быта, своей одежде и внешнему виду. Возможны покупки, соответствующие этим интересам. В настоящее время у Вас достаточно сил, чтобы самостоятельно решать свои проблемы. В выходные дни возможны непродолжительные вспышки гнева, если что-то будет делаться не так, как Вы считаете нужным. Показано лечебное голодание.

КОЗЕРОГ

Возможны трудности с заработками, нестабильность материального положения потребует много усилий для исправления положения. Козероги будут тяготиться зависимым положением и постараются исправить обстановку в свою пользу. Возрастает интерес к необъяснимым явлениям, загадкам природы. Основные враги этого периода - влага, холод и депрессии. Зубы и кожа требуют наиболее тщательного ухода. Употребление витаминов следует согласовать с врачом.

ВОДОЛЕЙ

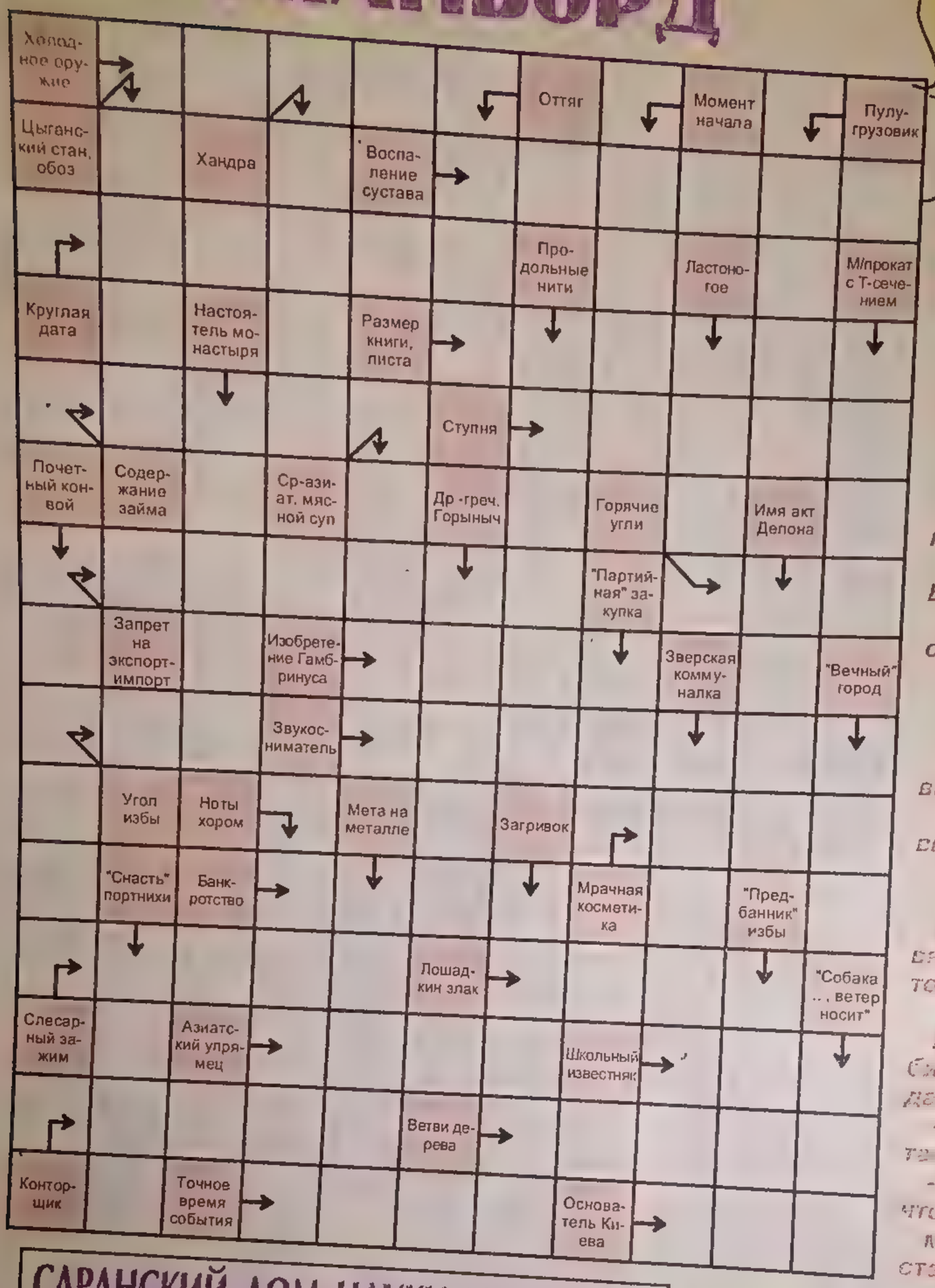
Тем, кто проявит деловую хватку, судьба преподнесет удачу. Людям творческих профессий стоит заняться воплощением своих идей. Спорные разбирательства финансовых вопросов чреваты неудачей. Благоприятный период для начала развития творческих способностей у детей. Тем, кому нужно решить проблемы личных и романтических отношений, не рекомендуется откладывать этот вопрос на будущее. Выходные дни лучше провести в кругу семьи.

РЫБЫ

Наиболее важные дела рекомендуется отложить на вторую половину недели, тогда для решения Ваших проблем выплывут неожиданные решения. Обстоятельства потребуют от Рыб конкретности и определенности. Важна поддержка коллектива, совместные действия с единомышленниками. Неудачное время для дальних поездок, эмиграции. У тех, кто вдали от дома, усиливается ностальгия. Показано лечение желудка, кишечника.

Семейный лекарь № 5 (57) 10 февраля 2003 г.

СКАНВОРД



СЕМЕЙНО-ТЕРАПИЯ

- Доктор, у меня мания величия.
- Ну что ж, постараюсь вам помочь.
- Кто, ты? Какой-то жалкий районный докторишко?

Окулист пациенту:
- Закрывайте левый глаз... какая первая буква в нижней строчке?
- Б.
- Посмотрите внимательнее.
- Б.
- Открывайте левый глаз... так какая буква?
- Я же вам уже два раза сказал Б!
Окулист подходит к доске, смотрит и говорит:
- Вот черт, это и правда Б!

Приходит мужик к логопеду:
- Доктор, я букву "Ч" не выговариваю!
- А, по-моему, Вы прекрасно выговариваете букву "Ч"...
- Ну не чавчем!

Безнадежных больных не бывает, бывают безнадежные доктора.

Врач возвращается в свой кабинет и говорит пациенту, ожидающему его:
- Извините, что заставил вас так долго ждать.
- Ничего, ничего, только жаль, что вы не застали мою болезнь на более ранней стадии.

Приходит мужик к врачу и говорит:
- Доктор, мне стало тяжело дышать!
- Так не мучайте себя, не дышите!!!

- Доктор, правда, что по выпуклостям черепа можно узнать характер человека?
- Скорее, его жены...

Доктор пациенту:
- У вас явное никотиновое отравление!!
- Да вы что, я ведь не курю.
- Да?? Жаль, это сильно осложняет диагноз.

САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ:
Бухгалтерский учет,
"1С Бухгалтерия",
Компьютерная подготовка,
Секретарь-референт,
Парикмахер,
Косметолог-визажист
17-46-00, 17-42-87
Подготовка водителей категории В, ВС
(для студентов и учащихся скидка 20%)
17-58-29, 17-19-41

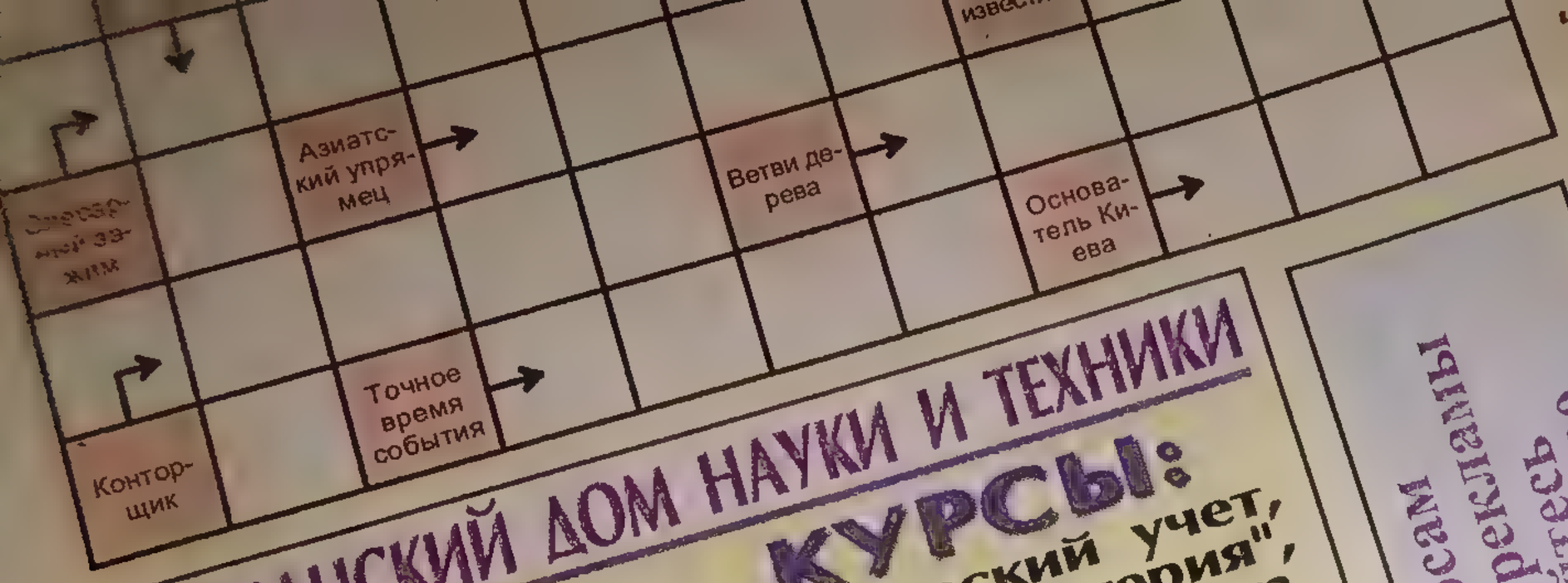
Ждем вас по адресу: ул.Пролетарская, 39, к.25,27
Лицензия Мин.Образования РМ №330802

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 24-81-90

"Семейный лекарь" - издание ООО Издательский центр "Согласие"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: zoglasie@moris.ru, zoglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО НЦ «Согласие».
Главный редактор В.А.Бадаев.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г.Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

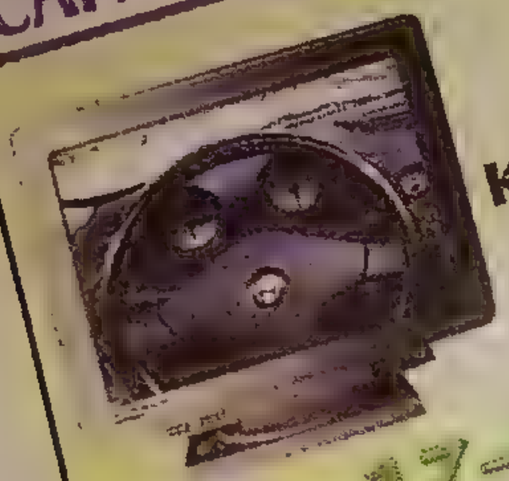
Заказ 865
Тираж 15100, дата выпуска номера 10.02.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел НЦ "Согласие".
Цена свободная



САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ:

Бухгалтерский учет,
"1С Бухгалтерия",
Компьютерная подготовка,
Секретарь-референт,
Парикмахер,
Косметолог-визажист



17-46-38, 17-42-67

Подготовка водителей категории В, ВС

(для студентов и учащихся скидка 20%)

17-88-29, 17-19-41

Ждем вас по адресу: ул.Пролетарская, 39, к.26,27

Лицензия Мин.Образования РМ №330602

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 24-81-90

Приходит мужик к врачу и говорит:
- Доктор, мне стало тяжело дышать!
- Так не мучайте себя, не дышите!!!

- Доктор, правда, что по выпуклостям черепа можно узнать характер человека?
- Скорее, его жены...

Доктор пациенту:
- У вас явное никотиновое отравление!!
- Да вы что, я ведь не курю.
- Да?? Жаль, это сильно осложняет диагноз.

"Семейный лекарь" - издание ООО Издательский центр "Согласие"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: soglasie@moris.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».
Главный редактор В.А.Бадаев.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г.Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 865
Тираж 15100, дата выпуска номера 10.02.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИЦ "Согласие".
Цена свободная

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ВРАЧЕЙ? С.27

ДЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

АЛЛЕРГИЯ НА МОРОЗ

Чаще всего об аллергии вспоминают летом, когда начинается период цветения. Но аллергии бывают и зимой, например, на мороз.

С. 16

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Если ребенок простудился, попробуйте простые рецепты фитотерапии.

С.5

В АПТЕКЕ

Казалось бы, в любой аптеке можно найти не один десяток средств от простуды и гриппа. Однако беда в том, что симптомы надвигающейся беды проявляются, как правило, в самый неподходящий момент. А поход в аптеку способен окончательно добить ваш готовый расхвораться организм.

С. 4

ВЛАСТЬ ГОРМОНОВ

Представляем вам 6 самых важных гормонов приятного самочувствия и расскажем, как их стимулировать.

С 26

Россия ушла на больничный

Эпидемия гриппа началась по всей России, официально заявило Министерство здравоохранения РФ. В пятницу расчетный эпидпорог по гриппу и ОРВИ превышен в 17 регионах страны. От осложнений, вызванных заболеваниями, умерли шесть человек, в том числе четверо детей.

Министерство здравоохранения РФ официально признало, что эпидемия гриппа началась на всей территории страны. По официальным данным Госсанэпиднадзора РФ, на начало февраля эпидемический порог заболеваемости гриппом во всех возрастных группах населения превышен в Омске, Барнауле, Астрахани, Челябинске, Пскове, Ростове-на-Дону, Новосибирске, Пензе, Архангельске, Екатеринбурге, Якутске, Хабаровске, Казани и Иркутске. Медики считают, что эпидемия гриппа началась в Омске (еще в начале января), затем охватила Астрахань, Ростов-на-Дону, Челябинск и Магадан. В конце января эпидемические пороги были превышены в Новосибирске, Барнауле и Кирове. Кроме того, в Москве, Мурманске и Магадане эпидпорог превышен среди детей школьного возраста.

Главный госсанврач России Геннадий Онищенко направил информационные письма во все субъекты федерации и предписал "усилить надзор за гриппом на подконтрольной территории и немедленно вводить комплекс ограничительных мероприятий при росте заболеваемости гриппом и ОРВИ".

Жертвами сезонной эпидемии гриппа с начала года уже стали 6 человек. В Петербурге скончались 39-летний мужчина, 13-летний мальчик и 9-летняя девочка. В Воронеже от ОРВИ умерли два ребенка. В Астрахани - 26-летняя беременная женщина.

Врачи сообщили, что во всех этих случаях больные умерли от "острой респираторной вирусной инфекции, осложненной пневмонией".

Особое опасение у врачей вызвала ситуация в Астрахани. Общая заболеваемость составила около 5 тыс. человек, эпидемический порог в целом по населению превышен на 51%. Среди детей до 2 лет эпидпорог по гриппу превышен на 69%, среди детей 3-6 лет - на 79%, среди детей 7-14 лет - на 143%, в возрастной группе старше 15 лет - более чем на 51%.

Огромное количество больных детей до 2 лет врачи объясняют "ослабленной иммунной системой и плохой сопротивляемостью организма вирусам". Однако, по мнению врачей, наиболее опасен для развития и распространения инфекций школьный коллектив. Многие эксперты "пусковым механизмом эпидемии" называют именно школьников. "Разобщение коллектива - практически единственный способ остановить эпидемию гриппа", - заявляют врачи.

В Госсанэпиднадзоре также сообщили, что "для разобщения опасной категории детей" впервые за 5 лет на карантин в пятницу закрыты все школы Челябинска. В период с 3 по 5 февраля в челябинские больницы обратились почти 15 тыс. человек с симптомами гриппа и ОРВИ. Из них 70% - школьники. Вынужденные каникулы продлятся неделю, с 7 по 14 февраля.

Для избежания дальнейшего распространения вируса с понедельника будут также закрыты на карантин все школы Тюмени. Как сообщило РИА "Новости" со ссылкой на Центр госсанэпиднадзора Тюмени, за последние три дня число заболевших гриппом и ОРВИ достигло трех тысяч. 70% инфицированных - дети до 14 лет. Школьные занятия будут отменены до 16 февраля. Карантин также объявляется в больницах Тюмени. С пятницы медперсонал должен носить марлевые повязки, населению запрещается делать профилактические прививки от всех заболеваний, а посещения стационарных пациентов в больницах временно прекращено.

Решением главного санврача на карантин также поставлены несколько школ Екатеринбурга. Пока вирус гриппа обнаружен у 141 ребенка.

Медики считают, что эпидемия продлится от трех до пяти недель. Рост заболеваемости гриппом и ОРВИ (до 40%) ожидается в течение всего февраля. В марте возможна "вторая волна" - скорее всего, на Дальнем Востоке, в Сибири, Бурятии, Поволжье.

Эпидемия гриппа зарождается и в Москве. Пока эпидемпорог превышен только среди детей до 15 лет. Но врачи не сомневаются, что вирус быстро распространится среди всех слоев населения.

Напомним, что за прошедший год в Москве от гриппа и ОРВИ умерли 15 человек, из них 14 детей.

Начиная с 1935 года в России ежегодно фиксировалось широкое распространение острых респираторных вирусных инфекции (ОРВИ) и массовая заболеваемость гриппом. Эпидемии удалось избежать лишь дважды: расчетный эпидемический порог не был превышен зимой 1999-2000 и в сезон 2000-2001.

Россияне умирают от поддельной водки чаще, чем от болезней

354 жителя Красноярского края умерли в 2002 году от поддельной водки. Эти данные озвучил начальник милиции общественной безопасности ГУВД края Александр Горовой.

Это официальные данные, предоставленные санэпидемнадзором. Реальная же ситуация намного хуже. В регионе сложилось сложное криминогенное положение. Основная причина - несовершенство законодательства и значительная выгода от реализации нелицензированной спиртосодержащей продукции, изготовленной из непитьевого сырья. Особенно велико число употребления технического спирта в сельской местности.

"Китайский" способ борьбы с гриппом

Китайские медики считают одним из самых эффективных способов профилактики гриппа рациональное питание. Чтобы отгородить себя от вируса, организм не должен испытывать недостатка в витамине С, который является отличным противогриппозным препаратом. Для предотвращения гриппа следует регулярно в течение длительного времени употреблять не менее 500-600 мг этого витамина. Кроме того, специалисты советуют включать в свой рацион красный перец, морковь, тыкву, помидоры, лук, боярышник, богатые каротином продукты. Помимо методов "пищевой профилактики", медики еще предлагают такой простой способ, как потирание рук - это способствует усилению кровоснабжения и в известной степени повышает иммунитет организма.

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

История великих заблуждений

Сегодня каждый школьник знает: грипп беспрерывно - круглый год и во всем мире - вызывается вирусами типа А и В (в тривиальном случае), либо вирусом более редкого типа, "продремавшего" где-то на Востоке не один десяток лет. Источником заразы всегда является больной человек, распространяющий миллионы вирусов на расстоянии двух-трех метров при кашле, чихании и разговоре. Передача вируса через третье лицо либо вещи больного маловероятна - вирусы быстро погибают во внешней среде, а также боятся самых разных вещей: дезинфицирующих средств, нагревания, ультрафиолетовых лучей и высушивания.

Казалось бы, мы знаем о гриппе все. И, тем не менее, казавшийся нам ранее "безобидным" грипп в последние годы превратился в настоящего монстра. С содроганием и уже без былого легкомыслия мы вслушиваемся - будто во фронтовые - в медицинские сводки о продвижении очередной эпидемии по территории страны. Настороженный народ подозрительно шарахается от окружающих при малейшем чихе, терпеливо жует чеснок и оптом скупает дибазол. И все же раз за разом проигрывает битву с гриппом. Почему?

Отчасти потому, что в нашем сознании существует масса заблуждений, удивительно живучих, поэтому наносящих немалый вред нашему здоровью вообще и борьбе со зловредным вирусом в частности. Вот лишь некоторые из них.

"ПОДХВАТИЛ ИНФЕКЦИЮ - ПРИМИ АНТИБИОТИКИ!"

Вирусы гриппа (как и все вирусы в принципе!) к антибиотикам нечувствительны. Посему прием их не принесет организму облегчения. Но и бесследным для него не останется: сделает "подножку" клеткам иммунитета, чтобы те опять-таки не зас-кучали. А кроме того, наш организм густо населен многочисленно микрофлорой и микрофауной, в том числе дружественными бактериями, без помощи которых он не может существовать. Так что все эти союзники антибиотикам тоже, мягко говоря, не обрадуются. Так что без антибиотиков не обойтись только в случае осложнений гриппа, вызванных какой-нибудь бактериальной (!) инфекцией. Либо при высоком риске их возникновения. То же самое относится к бисептолу и сульфаниламидным препаратам.

Но, впрочем, о пошатнувшейся репутации антибиотиков большинству наших сограждан известно давно. Так что, вероятно, вам придет в голову другая мудрая мысль, что "на здоровье не экономят", и вы с последними сбережениями "на черный день" отправитесь в аптеку за самым-самым новейшим, крутым "эффективным и безопасным" средством против гриппа, обещающим:

"ОТ СЕМИ БЕД - ОДИН ОТВЕТ!"

Все эти рекламируемые средства обещают буквально одной таблеткой сбить температуру, снять головную и мышечную боль, избавить от насморка и першения в горле, - в общем, поставить вас на ноги уже через час после возникновения первых симптомов гриппа. У нас создается впечатление, что все легко и просто: не надо идти к врачу, не надо неделю валяться в постели и пить противное теплое молоко. Проглотил таблеточку и живи спокойно. Мы и не подозреваем, что те семь бед, от которых нас обещают излечить, "благодаря" всевозможным побочным эффектам на самом деле могут многократно умножиться.

Однако не спешите винить рекламу: она ведь честно обещает избавить вас лишь от неприятных симптомов гриппа - головной боли, слабости и т. д. А болезнь развивается своим обычным семидневным чередом. Впрочем, уже не совсем обычным...

Так, например, входящий в состав большинства "антигриппозных" средств аспирин при гриппе просто опасен. Дело в том, что при гриппе имеется ярко выраженный геморрагический симптом, когда повышается проницаемость сосудов и кровь как бы просачивается в окружающие их ткани. Так вот, аспирин, избавляя вас всего лишь от головной боли, заодно усиливает геморрагический синдром, что может привести к непредсказуемым последствиям, но в любом случае не на пользу организму.

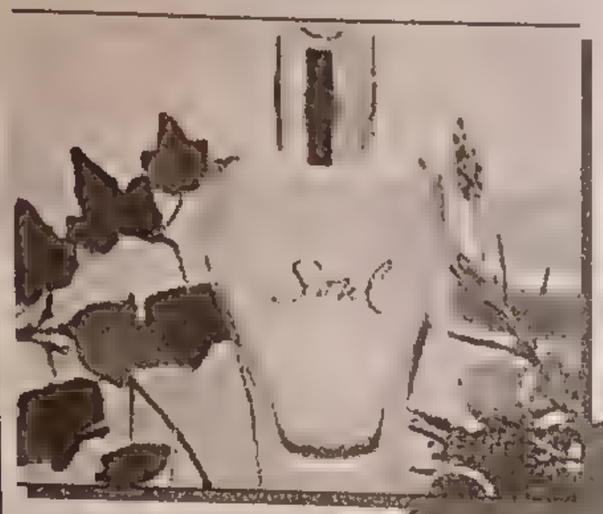
Точно так же рекламируются другие "противогриппозные" средства, содержащие парацетамол. На самом деле, по выражению медиков, у парацетамола очень узкое "терапевтическое окно", то есть маленькая разница между лечебной и отравляющей дозой препарата. Так, например, чтобы вызвать острое отравление анальгином, нужно сразу проглотить 10-20 таблеток. Для парацетамола достаточно одной-двух. (Передозировка парацетамола ведет к разрушению клеток печени - печеночной коме.)

Вот и выходит, что практически единственным абсолютно безопасным и даже полезным ингредиентом всех этих "антигриппозных" средств является витамин С. Ему действительно принадлежит исключительно важная роль в укреплении защитных сил организма. Но, сами понимаете, витамин можно принимать и отдельно: дозировкой не меньше одного грамма в сутки.

Марина ЦЫКИНА,
врач-эпидемиолог

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

Если в аптечке пусто



Казалось бы, в любой аптеке можно найти не один десяток средств от простуды и гриппа. Однако беда в том, что симптомы надвигающейся беды проявляются, как правило, в самый неподходящий момент. В разгар рабочего дня, среди ночи или под вечер дома, когда поход в аптеку способен окончательно добить ваш готовый расхвораться организм.

Поэтому сегодня мы не будем рекламировать аптечные "чудо-средства", а поговорим о том, что всегда под рукой.

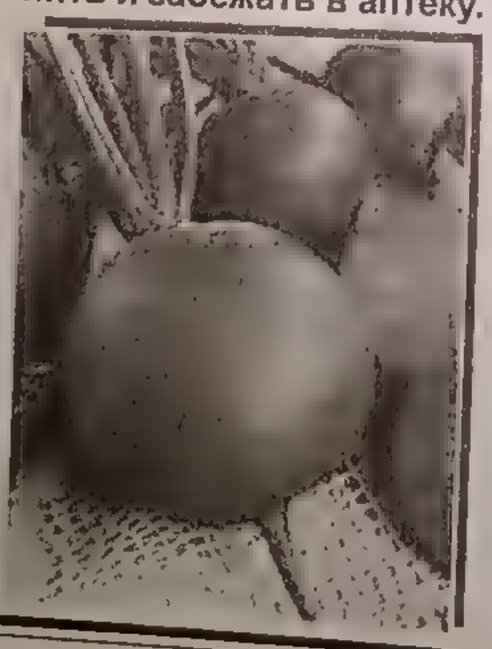
Например... духи. Врачи не отрицают: при кашле полезно вдыхать кедровое масло - оно смягчает и помогает отделению мокроты; запах мяты приносит облегчение при воспалении полости носа; эвкалипт - бесценное средство при всех респираторных заболеваниях.

Если вы чувствуете, что усиливается насморк и "неудобства" в горле вот-вот перерастут в серьезную болезнь, **займитесь приготовлением... закуски из хрена.** Все как положено: тертый хрен, капелька меда, соль, сахар... И домашних порадуете, и носоглотку прочистите. Даже если корень немного усох в ожидании вашего недуга, не беда: замочите его в холодной воде на сутки - сочность и все целебные свойства восстановятся.

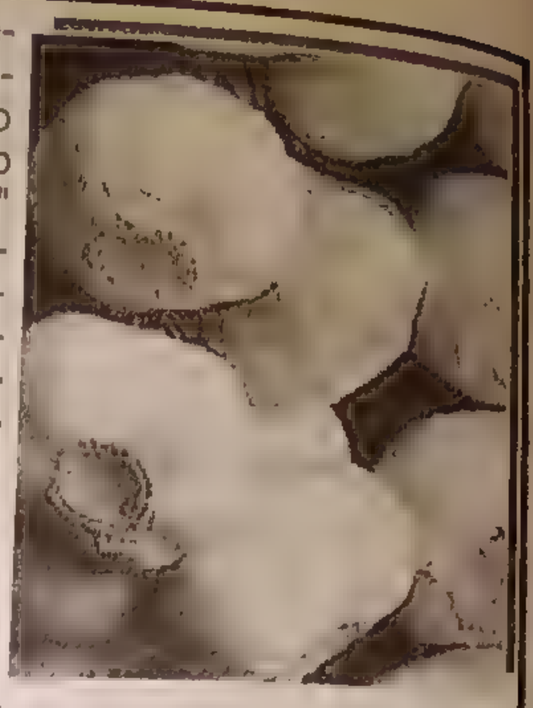
В этой же ситуации (заложенный нос, "пересохшее" горло) безотказно поможет свекла. Сырой корнеплод натрите на терке и слейте сок. Обязательно наполовину разведите водой - свекла очень сильное бактерицидное средство! На полстакана разведенного сока добавьте 0,5-1 чайную ложку 9-процентного уксуса (эссенции, соответственно - несколько капель). Для полоскания горла и промывания носа этот раствор даже более эффективен, чем фурацилин и проч.

Свекольный сок можно и пить; только разводите его не водой, а скажем, морковным или томатным соком. Или любым другим красным. Дело в том, что именно красные овощи, фрукты и их соки дают нам дополнительные красные кровяные тельца, стимулирующие иммунную систему. Поддерживать организм таким образом можно при любом заболевании или для профилактики, выпивая по 0,5-1 стакану разбавленного свекольного сока в сутки за несколько приемов.

Но вот вы все же заболели, и лечение требуется немедленно (особенно на ночь), а не тогда, когда вы соизволите вспомнить и забежать в аптеку.



К примеру, мало кто сегодня обходится без горчичников промышленного производства. Но сколько с ними хлопот! "Свежие" способны причинить серьезный ожог кожи, просроченные вообще не принесут пользы. **А ведь сделать надежные горчичники можно и самим.** Для этого нужны листья хрена, разрезать их поперек на удобные квадраты или прямоугольники и засушить между страницами книги. Когда "горчичники" понадобятся, их так же опускают в теплую воду, накладывают на кожу, укутывают. Эффектным и доступным домашним средством борьбы с самыми сильными и запущенными простудами остаются **ингаляции.** Результативно бороться, даже не отрываясь от любимого сериала, можно с заболеваниями носоглотки, трахеи, бронхов и легких. Добавляйте в паровые ингаляции на кастрюлю или чайник с кипящей водой (4-5 стаканов воды) назначенные врачом лекарства или то, что есть под рукой: 5-10 капель спиртовой настойки йода; 5 капель нашатырного спирта; 1-2 чайных ложки истолченных сухих листьев эвкалипта; кусочек брикета хвойного экстракта, 10-15 капель ментолового или камфарного спирта; чайную ложку сока чеснока или лука; столовую ложку отвара ромашки. Не теряет популярности народный совет подышать над свежесваренной в мундире картошкой.



Довольно тяжело (хотя и полезно для кожи) держать над целебным паром все лицо, накрыв голову полотенцем. Вполне можно обойтись целенаправленным вдыханием пара через воронку.

И, конечно, придется опять вспомнить о незаменимом "домашнем докторе" - алоэ. Взрослому человеку можно закапывать в нос сок чеснока, лука, свеклы. А вот маленькие дети плохо переносят эту неприятную процедуру. Поэтому мягкий сок алоэ для них - лучшее средство. Малышам от одного до трех лет закапывают по две-три, старшим по 4-5 капель.

А еще хочу посоветовать расспросить своих старших родственников. Практически в каждой семье есть свои "фирменные" рецепты. Ведь кризисы с лекарствами наши родители переживали за свою жизнь не раз. Расспросите родителей, наверняка и они вспомнят любопытные и надежные "фамильные рецепты".

Людмила СУБЧЕВА, фармацевт

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

ФИТОТЕРАПИЯ для самых маленьких

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОСТУДИЛСЯ, ПОПРОБУЙТЕ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ФИТОТЕРАПИИ

При повышении температуры используйте жаропонижающие средства: чай с малиной, медом, отвар липового цвета.

Если у ребенка кашель, то помогут отхаркивающие сборы: мать-и-мачехи, эвкалипта, девясила, корня солодки, алтея, аниса, термопсиса, почек сосны, фиалки трехцветной.

При повышенной возбудимости можно использовать валериану, пустырник, мелиссу, ромашку.

Когда ребенок болен, увеличьте в питании дозу витаминов С, гр.В, Е. Ими богаты черная смородина, шиповник, лимоны, крапива майская, красная рябина, облепиха, морковь, пивные дрожжи.

При рините у ребенка можно закапывать в нос такой состав: морковный сок - 3 части; сок лимона - 1 часть; сок алоэ - 1 часть. Или разведенный сок свеклы, а также лук или чеснок, варенный в молоке. Хорошо помогает такой состав: растительное масло, мед, сок алоэ в равных пропорциях.

При кашле, кроме горчичников, можно использовать капустный лист. Для этого капустный лист надо подержать над паром и, смазав растительным маслом, приложить к телу. Хорошо прогревает компресс с тертой черной редькой.

Можете сделать "медовые" горчичники: сода, уксус 6% (9%), масло подсолнечное, мед, мука (с горкой), все по 1 стол. ложке. Смешать и сделать оладьи. Оладьи положить на тетрадный лист и приложить к груди или спинке ребенка, сверху укутать. Держать 15-30 минут, затем смыть теплой водой.

При инфекциях мочевыводящих путей (острый и хронический пиелонефрит, цистит, уретрит) используйте травные сборы, обладающие противовоспалительным и мочегонным действием: из толокнянки, листьев брусники, земляники, петрушки, березовых почек, василька, спорыша, вереска, ромашки, зверобоя, шиповника, ячменя, крапивы. Желательно каждые 10 - 14 дней сборы менять.

При спастических болях в кишечнике и метеоризме у ребенка помогает чай, приготовленный из плодов фенхеля и ромашки.

При диарее можно использовать такие сборы: N 1 - зверобой, крапива, ежевика по 1 ст. ложке на 200 мл кипятка. Пить по 30 - 50 мл до еды. N 2 - мята, ромашка по 1 ст. ложке, кожура граната 1/2 ст. ложки на 1 литр кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Кроме этих средств закрепляющим действием обладают кора дуба, шишки ольхи, плоды черемухи, черника сушеная.

При запорах у ребенка поможет следующий сбор: тысячелистник, зверобой, пустырник по 1 ст. ложке на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Кроме этого слабительными свойствами обладают кора крушины, сенна, ревень, семя подорожника, мелисса, щавель, солодка.

Если вы собрались в детский сад, то в период адаптации, а это 1 - 3 месяца, следует **поддержать иммунную и нервную системы** ребенка. Для этого можно использовать травяные коктейли из корня солодки, цветов календулы, мать-и-мачехи, тысячелистника, шалфея, ромашки, эвкалипта, подорожника. Настойки из лимонника, пиона, левзеи, женьшеня, элеутерококка и аралии детям даются в дозе: 1 капля на год жизни, с молоком.

Оказывается, есть связь между астрологией и диетотерапией. Как известно, **у каждого знака зодиака есть свои слабые места в области здоровья и свои деревья и цветы, то есть те растения, чьей энергией данный знак может восполнить свою нарушенную биоэнергетику**. Для ***Козерогов*** - это василек, лопух, пастушья сумка, свекла, овес, облепиха, черная смородина, орехи, черника. У ***Водолея*** - это фиалка, тысячелистник, ячмень, овес, апельсины, кабачки. У ***Рыб*** - бузина, сирень, тысячелистник, фиалка, капуста, жасмин, чага. ***Овен*** любит алоэ, барбарис, боярышник, зеленый горошек, горчицу листовую, мяту; мелиссу, крапиву, лук, можжевельник, помидоры, редис, сельдерей, чеснок, шиповник. Для ***Тельца*** полезны абрикосы, корень алтея, бобы, виноград, вишня, гранат, картофель, крапива, крыжовник, морковь, лопух, мать-и-мачеха, мята, салат, укроп, яблоки. ***Близнецам*** - валериана, девясил, петрушка, хмель, орехи. Для ***Льва*** подойдут виноград, грецкие орехи, горох, девясил, календула, можжевельник, чистотел. ***Раки*** любят дыню, ежевику, капусту, огурцы, петрушку, тыкву, шалфей. ***Девам*** кушать надо рис, пшено, овес, рожь, полынь, чабрец, чернику. ***Весам*** полезны алтей, бузина, гранат, лопух, сельдерей, тысячелистник. ***Скорпионам*** помогут алоэ, чистотел, барбарис, боярышник, крапива, календула, полезны мед, лимон, грибы. Для ***Стрельцов*** - абрикосы, свекла, смородина, яблоки, клубника, береза, липа, календула, мята, одуванчик.

И в конце **состав общеукрепляющей смеси для детей:** 300 г меда, сок 3 - 4 лимонов, 100 мл сока алоэ, 500 г толченых грецких орехов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Т.РОЖКОВА, врач.

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

МАЗЬ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Здравствуй, любимая газета! Пигментные пятна доставляют много хлопот многим девушкам. Особенно когда они появляются на лице. Те же веснушки и тому подобные неприятности. Совсем недолго осталось ждать весны, и под весенним солнцем наверняка вновь прорастут на лице веснушки. Мой совет вот такой.

Сто граммов ядрышек из косточек вишни растолочь и залить 0,5 литра оливкового или подсолнечного масла. Настоять две недели в темном месте, процедить, отжимая через несколько слоев марли.

Тамара Ю.

ДИЕТА ОТ ДОЛИНОЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Не знаю, насколько это правда, но две мои подруги говорят, что похудели по диете Ларисы Долиной. Я их давно не видела, и вот когда мы встретились, года через два, они действительно из пухлых женщин превратились в довольно стройных дам. Свою диету они подробно описали.

День первый: 6 отварных картофелин в мундире + 0,5 литра кефира. Второй: 200 граммов сметаны + 0,5 литра кефира. Третий: 200 граммов творога + 0,5 литра кефира. Четвертый: полкурицы без соли и шкурки + 0,5 литра кефира. Пятый: 1 килограмм яблок или 0,5 килограмма моркови + 300 граммов чернослива + 0,5 литра кефира. Шестой: 1 литр кефира. Седьмой: 1 литр минеральной воды.

Сметанина Светлана

ЕСЛИ ВЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Многие из вас наверняка работают за компьютером целый день. Но известно, что нахождение за компьютером более двух часов без перерыва вредно для здоровья, к тому же человек принимает долю радиации на весь организм. Потому я лично оберегаю себя от этого препаратами женьшеня. Необходимо принять меры по нейтрализации вредного влияния электромагнитного излучения. Одно из эффективных средств - препараты с женьшенем. Из исследований, проведенных на базе госпиталя тихоокеанского флота, доказано явное радиопротекторное действие женьшеня.

Привлекательно также то, что при длительной работе за компьютером употребление женьшеня отодвигает момент наступления усталости и повышает точность производимых действий и принятия решений, что небезразлично, например, для финансистов и биржевиков.

ЖЕНЬШЕНЬ ПРОТИВ НАСМОРКА И КАШЛЯ

Здравствуй, уважаемая газета! Стиль моей жизни таков, что основательно следить за своим здоровьем у меня просто не хватает времени. А каждая зима - это для меня простуды и постоянный кашель. Но теперь меня каждую зиму выручает настойка из корня женьшеня. Берешь редьку, делаешь в ней дырку, потом держишь на пару час, для чего на кастрюлю с кипящей водой положить сито, а в него редьку, закрыть крышкой. Потом так же пропарить корень женьшеня, чтобы стал мягким, как картошечка. Кладешь его в редьку, заливаешь наполовину медом и спиртом, закрываешь крышечкой - срезанной частью редьки. Настоять день и потом принимать по чайной ложечке три раза в день. Кашель и насморк снимает за день как рукой.

Анна Цанева

ПОМИДОР - ВСЕМ БОЛЕЗНЯМ ДАСТ ОТПОР

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! С детства я любила томатный сок, когда еще его продавали в киосках на разлив. Помню, мама закупала банками его на зиму. Привычка осталась и по сей день. И, думаю, это хорошая привычка. Потому что сам помидор обладает удивительными свойствами.

- Хорошо снимает похмельный синдром, для чего в стакан положите 2 ст. л. сливок, 1 размолотый мускатный орех, 1 сырое куриное яйцо и залейте доверху томатным соком, размешайте и выпейте.

- Очень хорошо помидор помогает при кожной сыпи. Для этого разрежьте зрелый плод и протрите ломтиками болезненные участки кожи.

- При грибковых поражениях кожи томатную пасту или пюре используют для ежедневного 2-3-разового смазывания пораженных участков.

- Рецепт жаропонижающей смеси: томатный сок - 75 г, яблочный сок - 75 г, свекольный сок- 25 г, лимонный сок - до 1 ч. л. Перемешать и принимать по неполному стакану 3-4 раза в день.

- Оранжевые сорта помидоров хорошо укрепляют иммунитет. В виде сока помидор употребляют 20 дней. 10 дней перерыв, и курс лечения - повторить.

Багданова О.

КОРОВЯК, ОН ЖЕ "ЦАРСКИЙ СКИПЕТР"

Здравствуй, любимая газета "Семейный лекарь"! От многих болезней помогает мне такое растение как коровяк. Иначе он называется "царский скипетр", или вербаскум. Я сама высаживаю его у себя на огороде. Кстати, скоро весна, самое время для рассадки этого растения. У основания стебля образуется розетка больших, опушенных листьев серо-зеленого цвета. Над ней поднимаются прямые, как свечки, цветоносы.

Любит солнечные места и плодородную почву. Плохо переносит пересадку, т.к. имеет мощный корень, который уходит глубоко в землю.

Можно наблюдать и самосев. Для лечения используют сладковатые на вкус с медовым ароматом цветы. В высушенном виде их заваривают и пьют как чай при кашле, затяжных бронхитах и других заболеваниях органов дыхания. В свежем - добавляют в супы и салаты.

Травникова Юлия

ВАШИ ВОЛОСЫ

Здравствуй, уважаемая газета! Хотелось бы поделиться с читателями своими способами ухаживания за волосами. Дело в том, что у меня самой волосы всю жизнь были длинные, густые, и мой муж рассказывал, что обратил на меня внимание именно из-за хороших, красивых волос. Даже психологи говорят, что все мужчины прежде всего обращают внимание на прическу женщины, на ухоженные волосы. Для этого можно использовать старые, проверенные методы. Для укрепления волос можно использовать луковый сок. Взять свежую луковицу, разрезать и перед сном натереть кожу головы этой луковицей. Утром голову вымыть.

При выпадении волос можно применить такой состав: в банку положить горсть листьев и цветков чабреца, влить 1 л минеральной воды, добавить 2 столовые ложки спирта. Через 3-4 дня процедить и втирать в кожу головы.

Взять один стакан кефира и одну чайную ложку хны и тщательно смешать. Смесь втереть в кожу головы и держать 20-30 минут. Если делать эту процедуру один раз в неделю в течение месяца, прекратится выпадение волос и не будет перхоти.

Очень полезно мыть голову крапивным настоем. Нарвать свежей крапивы и залить в тазу кипятком. Через полтора часа настой будет готов. Крапивным настоем голову моют без мыла.

Для улучшения роста волос, устранения перхоти можно применять один раз в неделю за два часа до мытья головы чеснок. Делать это надо длительно - не менее двух-трех месяцев. В чесноке много эфирных масел.

Чеснокова Мария

ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Многие думают, что у них с печенью все в порядке. Это может быть глубоким заблуждением. Я на своем опыте и опыте многих людей убедился в этом. Желчные камни в печени сидят очень прочно. До очистки печени я голодал несколько раз по 7 суток, раз 10 и раз 18 дней, а по 3 дня - около десятка раз, кроме того, еженедельно по 24-36 часов в течение 3 лет. Мой товарищ провел серию голоданий - 3 раза по 19 дней с перерывом в два месяца. Когда же мы с ним начали чистить печень, выходило по пол-литровой банке мелких камней и много застаревшей желчи, напоминающей деготь, выделялась также темная пленка и хлопья. Методика проведения дюбажа следующая.

Утром натощак больному дать выпить 200-250 мл минеральной воды комнатной температуры из предварительно открытой бутылки (негазированной или малогазированной). К минеральной воде можно добавить 5 г сернокислой магнезии или сорбита, что способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Через 15-20 минут снова дают выпить минеральную воду в таком же количестве.

После приема минеральной воды больной находится в горизонтальном положении в постели в течение 1,5-2 часов с грелкой в области правого подреберья. Дюбаж можно производить, используя в качестве раздражителя только раствор сернокислой магнезии или сорбита или настой желчегонных трав.

К сильнодействующим средствам, обеспечивающим повышенное выделение желчи, кроме сернокислой магнезии, относятся яичный желток, растительные масла, соли "Барбара" и карловская.

Целителями народной медицины было подмечено, что прием больших доз растительного масла (особенно оливкового) вызывает сильный желчегонный эффект: сокращение желчного пузыря и максимальное раскрытие всех желчных протоков.

Усиленному выделению желчи из печени способствуют кислоты. Лимонная кислота, содержащаяся в лимонном соке, стимулирует эту функцию и к тому же растворяет твердые выступы-крючки, которые удерживают желчные камни в протоках.

Лечение теплом - наилучший способ уменьшения воспалений и болезненных спазмов в печени. Для этого мы за 3-4 часа до чистки разогреваем область печени и продолжаем ее разогревать далее после приема масла и лимонного сока. К тому же нам известно, что камни на 90-99 проц. состоят из холестерина. Тепло их оплавляет, при этом болевые спазмы отсутствуют, и камни свободно проходят по желчным протокам.

Виктор Т.

ПРОСТОКВАША С "КРАСНЫМ ЖЕНЬШЕНЕМ"

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Мой рецепт приготовления лекарственного напитка я прочитала в каком-то медицинском журнале, только очень древнем. Его предлагали как очень эффективное средство для общего укрепления организма, причем самое главное его достоинство состояло в том, что оно совершенно не имеет никаких побочных эффектов, а организм излечивает даже от застарелых, запущенных болезней.

На основе полученного красного женьшеня доктор разработал целебный профилактический кисломолочный напиток - "простокваша с красным женьшенем", который может употребляться практически любым человеком, без ограничения.

Способ приготовления: вскипятить 1 литр цельного молока, в горячем молоке развести 1 чайную ложку (5 мл) красного женьшеня с медом. Охладить молоко до температуры 38 - 40°С, добавить кисломолочную закваску, оставить для скисания. После получения простокваши - перемешать. Напиток готов к употреблению. Рекомендуется употреблять в количестве 250 мл на завтрак и обед, детям школьного возраста - 125 мл.

Приготовление закваски: в качестве закваски можно использовать любой кисломолочный продукт из магазина (простокваша, ряженка, сметана, йогурт, ацидофилин) или приготовить закваску самостоятельно. Закваска из "Гастрофарма" готовится следующим образом: 0,5 л молока (без женьшеня) кипятят, охлаждают до 38 - 40°С, наливают в термос (простерилизованный кипятком). Таблетку "Гастрофарма" толкут в порошок, засыпают в термос с молоком и тщательно взбалтывают. Первая порция из сухой таблетки заквашивается около суток (периодически взбалтывать). Если в течение суток молоко не заквасится - нужно купить другую партию "Гастрофарма" - при неправильном или слишком длительном хранении в аптеке "Гастрофарм" портится.

Емельянова П.

Обратите внимание

Божья ОТМЕТИНА

гемангиомы с неровными краями - имеют розоватый или вишнево-красный цвет. Именно они прежде всего причиняют немалые эстетические страдания дамам разного возраста, заставляя прибегать к самым разным мерам - от медицинских до чисто шарлатанских. Часто они располагаются на лице - на лбу, щеках, крыльях носа, верхней губе. При травме могут кровоточить, поэтому требуют особого внимания.

Сегодня все меньше людей считают, что родинки на теле - божья отметина, избавляться от которой - черная неблагодарность. Пришло понимание того, что любое новообразование на коже - это не просто косметический недостаток, а потенциальная угроза здоровью, от которой лучше избавиться. И с этой проблемой чаще всего идут в косметический салон. Правда, при этом надо помнить о том, что прежде чем подвергаться чисто косметическим процедурам, все же стоит посетить специалиста-медика.

Впрочем, часто даже внешний вид родимых пятен подвигает многих женщин на непримиримую борьбу с ними. Ведь безобразное по форме, размеру, цвету родимое пятно на лице может стать просто психологической травмой, которая навсегда отравит вам жизнь. Зачем нести такой крест, если его очень просто удалить в косметической клинике всего за несколько минут? Впрочем, не стоит забывать, что небольшие плоские пикантные родинки вовсе не уродуют ни лица, ни тела. Их можно оставить в покое. А вот на некоторые другие новообразования стоит обратить очень даже пристальное внимание.

Родинки (по-научному, невусы) и вправду бывают очень разные: пигментированные и непигментированные, плоские и "высокие", гладкие и бородавчатые, бледные и сосудистые. Сосудистые родимые пятна - гемангиомы с неровными краями - имеют розоватый или вишнево-красный цвет. Именно они прежде всего причиняют немалые эстетические страдания дамам разного возраста, заставляя прибегать к самым разным мерам - от медицинских до чисто шарлатанских. Часто они располагаются на лице - на лбу, щеках, крыльях носа, верхней губе. При травме могут кровоточить, поэтому требуют особого внимания.

Пигментированные невусы бывают буро-коричневого цвета. Они представляют собой крупные пятна либо мелкие пятнышки (конопушки), разбросанные по лицу, шее, телу. Окраска такой родинки связана с избыточным отложением пигмента. Бородавчатые невусы обычно покрыты роговыми образованиями, их поверхность разделена на крохотные дольки.

Мягкие образования на тонкой ножке называются папилломами. Они во множестве появляются в самых разных частях тела - на шее, веках, боках, под мышками. Раньше считалось, что они бывают только у людей старшего возраста, но сегодня можно увидеть папилломы даже у детей.

Хотя родинки являются доброкачественными образованиями и обычно не доставляют никакого беспокойства, к ним нужно относиться очень внимательно. При травмировании или облучении они могут переродиться в злокачественные. Поэтому не пытайтесь удалить их самостоятельно, даже если это кажется сущим пустяком и "тетя Катя из соседней квартиры прекрасно выводит их по семейному рецепту".

В косметических салонах, имеющих лицензию на оказание медицинских услуг, родинки удалят жидким азотом, электрокоагуляцией или хирургическим путем. Причем, удаленный элемент непременно нужно отдать на гистологическое исследование, которое определит, доброкачественным или злокачественным было образование (если уж вы не озаботились тем, чтобы все-таки заранее показаться врачу).

К доброкачественным относятся и бородавки - хорошо всем известные плотные, сухие безболезненные новообразования, возвышающиеся над поверхностью кожи, покрытые бороздами или ороговевшими сосочками. Бородавки вызываются человеческим папилломавирусом, поэтому могут переноситься на другие части тела и передаваться окружающим при бытовом контакте, через инфицированные предметы обихода, при половом сношении.

Толчком к развитию заболевания становится травма кожи, ее сухость, нарушение водно-жировой защитной оболочки кожи, вегетоневрозы.

Надежда СУБЧЕВА

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

НОГИ НА СТОЛ, ИЛИ КУДА ДЕВАТЬ ВЕНЫ?

Варикозная болезнь - серьезное заболевание, которое формируется годами. И уже на ранних стадиях стоит обращать внимание на явные симптомы. Оказывается, к заболеванию могут привести даже... джинсы.

Не только данная природой форма определяет красоту ног - не меньшее значение имеет и их внешний вид: если под кожей выступают вены - "червяки" или просвечивают сосудистые "звёздочки", тут уже не до мини-юбок и шортов. Сие "безобразие" в открытом виде стесняются демонстрировать даже мужчины. Так все-таки, выступающие вены - это заболевание или всего лишь косметический дефект?

Врачи "варикозной болезнью" называют синдром слабости соединительной ткани, когда стенка сосуда не выдерживает даже обычных нагрузок и вена расширяется.

С медицинской точки зрения, варикозное расширение возникает как следствие наследственной слабости сосудов, его могут спровоцировать стоячая или сидячая работа, перегрузки (например, внезапное начало активных тренировок после нескольких лет малоподвижного образа жизни) и даже избыточный вес. У женщин нередко варикозная болезнь дает о себе знать в период беременности. Вообще, женщины более подвержены этому заболеванию, чем мужчины.

Вызвать заболевание может, к примеру, тесная одежда: пожилые женщины нередко носят плотные чулки, по старинке перетягивая ноги резинками чуть выше колена, что, разумеется, нарушает отток крови по подкожным венам. Даже модные обтягивающие ножки джинсы и шорты представляют определенную опасность для ног. Не менее вредно сидеть, уютно поджав под себя ноги или положив ногу на ногу, особенно в течение долгого времени.

Варикозная болезнь формируется годами. На ранних стадиях она действительно может восприниматься как косметический дефект. Со временем могут появиться болевые ощущения, судороги, отеки, воспаление (флебиты и тромбофлебиты). Но проконсультироваться с хирургом стоит уже при первых симптомах заболевания, которыми некоторые нередко пренебрегают и стараются бороться со "строптивой веной" не медицинскими, а косметическими методами. А зря.

Чем опасна варикозная болезнь? Самое страшное осложнение - образование тромбов в расширенных венах и их отрыв. Оторвавшийся тромб по кровеносным сосудам чаще всего попадает в легкие и вызывает тяжелую, смертельно опасную болезнь - тромбоэмболию легочной артерии. Тут уже не до косметологии!

Профилактика этого заболевания, конечно, существует, но она, мягко говоря, трудновыполнима. Рекомендуется вести подвижный образ жизни, не поднимать и не носить тяжести, не стоять и не сидеть подолгу на одном месте, следить за весом. Но даже при соблюдении всех этих рекомендаций никто не застрахован от варикозной болезни - от генов, как говорится, не убежишь.

Лучшая профилактика и помощь в лечении - плаванье. В воде при работающих мышцах поверхностные вены сокращаются, нагрузка на них небольшая - идеальные условия для "тренировки" вен. Также рекомендуется чаще класть ноги на стол.

Так, расширенные вены можно рассматривать только с одной точки зрения: с точки зрения хирурга-флеболога. Немного расширенные поверхностные подкожные вены и мелкие венки лишь предупреждают о начале болезни, с ними **можно бороться нехирургическими средствами.** Для начала воспользуйтесь препаратами-венотониками: "Гинкор-форт", или самым современным лекарством - "Детралекс", или каплями типа "Анавенол". Венотоники назначает врач-флеболог.

Для совсем мелких венок, сосудистых звёздочек используют склерозирующие препараты, самый известный из них - "Тромбовар". Он вводится в вену и склеивает ее стенки. Но учтите - самодеятельность при применении этого препарата недопустима!

Крупные узловатые вены, те, что похожи на толстых червяков, забравшихся под кожу, можно только удалить. Никакие кремы в этом случае не помогут.

Как ни странно, на всех стадиях варикозной болезни можно воспользоваться таким проверенным методом как пиявки. Они практически не имеют противопоказаний и почти всегда дают положительный эффект. Один недостаток - ранки после укуса пиявок будут кровоточить около суток и заживать почти 2 недели.

Важно знать

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛИМЫ

Здравствуй, уважаемая газета! Как часто слышу от своих подруг мучительные жалобы на то, что циклы нерегулярные, что критические дни болезненные, чуть ли не до обмороков. Я же всегда советую им прибегать к народной медицине.

При задержке менструации на нервной почве я пью настой из такого сбора: корень валерианы - 30 г, трава зверобоя - 30 г, цветки терновника - 30 г.

Полную столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Пить вечером по стакану настоя.

Если же, напротив, критические дни продолжаются слишком долго и обильно, я делаю другой сбор. Трава тысячелистника - 20 г, корень солодки - 20 г, плоды можжевельника - 20 г, трава зверобоя - 20 г, трава руты - 20 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Вечером выпивать по 2 стакана не более недели.

Еще один полезный сбор в такие дни состоит из травы руты - 29 г, травы лапчатки гусиной - 20 г, плодов можжевельника - 30 г, травы полыни горькой - 30 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Вечером выпивать по 2 стакана.

Харитонова Жанна

БАРСУЧИЙ ЖИР

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Думаю, все сотрудники и читатели пребывают в добром здравии, потому что пишете вы о том, как сохранить свое здоровье. Я же хотела тоже поделиться некоторыми своими секретами здорового образа жизни. В частности, хотелось бы рассказать о пользе барсучьего жира.

Барсучий жир ценный лечебный продукт. Его целебные свойства объясняются накоплением биологически активных веществ, необходимых животному для сохранения нормальной жизнедеятельности в течение нескольких месяцев спячки без пищи и воды. Широко применяется в официальной и народной медицине более 200 лет как высокоэффективный, естественный лечебно-профилактический препарат. При приеме внутрь он полностью на 100 % усваивается в крови, обогащая ее витаминами, необходимыми организму микроэлементами и органическими кислотами. При приеме барсучьего жира внутрь усиливается белковый обмен, повышается иммунитет организма, регулируется правильность кроветворительной системы. Барсучий жир оказывает бактерицидное действие на туберкулезные бациллы. Нормализуется секреторная деятельность желудка и кишечника, повышается эмоциональный тонус. Погашаются гнойные процессы, закрываются свищи и очаги, очищаются раны и организм идет на выздоровление.

Барсучий жир является почти панацеей от множества тяжелых болезней: туберкулез легких, хронические бронхиты (включая курильщиков), затемнение на легких, общее истощение организма независимо от факторов, некоторые виды астмы, атеросклероз, начальные стадии силикоза, язва желудка и двенадцатиперстной кишки (в старину барсука на Руси называли "язвенник"), нормализует гемоглобин, деятельность кишечника, повышает половую потенцию.

Рекомендуется запивать барсучий жир отваром (настоем) плодов шиповника или цветов зверобоя. При отсутствии аллергии на мед, барсучий жир желательно смешать (жидкое состояние) с липовым пчелиным медом в соотношении объемов 3 к I, т.е. 3 части барсучьего жира и 1 ч. меда. Или в таком же соотношении можно барсучий жир смешать с вареньем черной смородины. Особенно для приема детям, которым рекомендуется запивать барсучий жир тёплым молоком.

Три раза в день принимать барсучий жир на протяжении двух недель за 30-40 мин до еды по столовой ложке с последующим переходом на двухразовый прием - утром за 30-40 мин до завтрака и на ночь через 2-3 часа после ужина (здесь важно, чтобы желудок был не полным, барсучий жир рассасывался не в пищу, а в кровь, в организм).

Детям можно на ночь растереть грудь, лопатки, втереть в стопы ног при любых простудных заболеваниях. При соблюдении рекомендаций успех выздоровления при лечении барсучьим жиром обеспечен.

Барсучий жир можно применять здоровым людям с целью профилактики и предупреждения грядущих болезней, которые ещё пока не проявляются. Хранить барсучий жир в холодильнике при t 0-5°С. Срок хранения 18 месяцев.

Тимофеева Зинаида

ПОХМЕЛИТЬСЯ - ЗНАЧИТ, ВЫЛЕЧИТЬСЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Знаете, откуда произошло слово похмелиться? Все оттуда же, от слова хмель. Но не в плане алкоголя, а в плане лекарственного средства. Оказывается, из него не только пиво готовят, а еще и лекарства от разных болезней.

Настой соплодий: 2 столовые ложки сырья (шишек) на 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч., процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, для возбуждения аппетита.

Настой: 2 столовые ложки свежего сока побегов и веток (или 2 столовые ложки сухих "шишек"), 1 стакан молока и 1 стакан воды запарить на несколько часов в термосе. Пить в течение дня при хроническом гепатите, холецистите.

Настой шишек: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при глистах.

Пушкова Елена

ЧТОБЫ ЗУБЫ СТАЛИ БЕЛЫМИ

Здравствуй, любимая газета! В наше время редко у кого встречаются идеальные зубы, тем более белые, чистые. Но этого эффекта все-таки можно добиться.

Поверхностные пятна на зубной эмали можно удалить. Для этого рекомендуется чистить зубы смесью, которую легко приготовить в домашних условиях: пищевую соду смешать с 3% перекисью водорода. Но будьте осторожны: ни в коем случае нельзя глотать этот раствор!

Фитяскина Ирина

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

СРЕДСТВО РУССКИХ ДЕРЕВЕНСКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ ЧАХОТКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как это ни странно, но чахотка до сих пор иной раз одолевает людей. Если раньше от нее даже умирали, то сейчас можно с успехом ее вылечить, причем именно народными средствами.

Это лекарство составляется из следующих веществ: липового меда - 1 кг 200 г, мелко нарубленного алоэ - 1 стакан, прованского масла - 100 г, березовых почек - 50 г, липового цвета - 20 г, воды - 2 стакана. Способ приготовления лекарства: растопить мед в кастрюле, потом добавить к меду алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно, в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить 1 - 2 мин. Когда мед остынет, выжать из березовых почек и липового цвета сок, залить его в мед. Смесь разлить в бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать. Доза: по 1 столовой ложке три раза в день.

Осипова Валентина

ОТ ПРОСТУДЫ

Здравствуйте, уважаемые лекари, которые так помогают рецептами людям с плохим здоровьем. Я же хочу сказать, что чтобы избавиться от простуды, вовсе не обязательно сразу принимать таблетки. Есть рецепты "народной медицины".

- Чай с калиновым вареньем трижды в день в течение 2-3 дней.
- Сок лимона и 100 г меда с 1 чашкой донникового чая (одна чайная ложка на 100 г воды). По 50 г 4 раза в день.
- 20 г сушеных листьев черной смородины заварить в 200 г кипятка. Настоять и процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.
- Клюквенный сок смешивают с картофелем и пьют 3 раза в день (четверть стакана).
- От ангины: натереть хрен, закрыть в банку, через 15 минут открыть крышку, вдохнуть воздух из банки, задержать на несколько секунд и выдохнуть через рот.

Дарьялкина Марина

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН И СЛИЗИСТОЙ РТА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Долгое время меня мучили отечность и раздражение десен, воспалительные процессы слизистой оболочки рта. Но я обратилась к народным методам и нашла для себя самый подходящий способ. В лечении этих болезней хорошо помогают такие растения, как календула, ромашка, а также прополис, ягоды черники и брусники. Они снимают болевые ощущения в полости рта, а при регулярном применении значительно снимают или вылечивают воспалительные процессы. Особенно важно, что все эти натуральные средства не вызывают никаких побочных эффектов.

Еще одно их преимущество - простота в использовании: всего-то необходимо регулярно полоскать рот настойками и отварами. При стоматитах очень помогают отвары трав на молоке. Чайную ложку ромашки заливают стаканом кипящего молока, оставляют на огне несколько минут, настаивают в течение четверти часа. Этим теплым отваром полощут рот несколько дней по два раза в сутки.

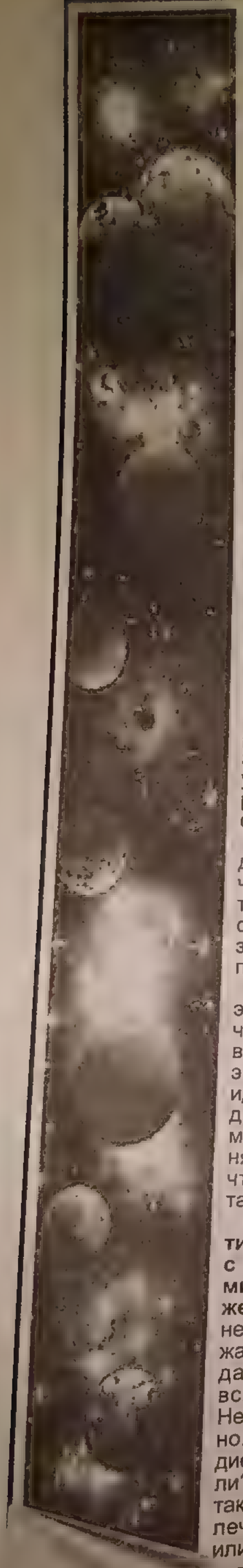
Средства для полоскания из ягод черники или брусники готовят так: 2 стол. ложки ягод залить стаканом холодной воды, кипятить на медленном огне в закрытой посуде 10 минут, процедить, тщательно отжать ягоды и полоскать несколько раз в день.

Тураева Ангелина

СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Здравствуй, уважаемая газета! Мой дед вылечил этим средством сотни таких больных, которые потеряли всякую надежду на свое исцеление. Тысячи других знахарей также пользовались с успехом описываемым средством, которое я вам хочу описать. 400 граммов сенной трухи следует положить в ситцевый мешочек и кипятить в кастрюле или другой посуде с 3 - 5 литрами воды в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины ванны. Сесть в ванну и закрыть ее брезентом так, чтобы края брезента обвисали с краев ванны на 20 - 30 сантиметров. В середине брезента следует сделать вырез размером 30х30 см. В вырезанное пространство вшить тонкую резинку окружностью равной окружности шеи. В этот вырез лечащемуся следует просунуть голову при принятии ванны. Сенная труха содержит много эфирного масла, сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло испарится вместе с паром, выходящим из ванны. Под брезентом эфирное масло впитывается в тело больного через открытые поры. Многие при лечении данным средством пытаются быть хитрее двух зайцев, они заменяют брезент простыней и поэтому не получают и половины целебного свойства ванны, накрытой брезентом, т. к. простыня пропускает пар. Вода в ванне должна быть горячей, какую больной только может терпеть. Как только вода немного остынет, следует добавлять горячей воды вновь. Следует помнить, что само сено непригодно для данного лечения, непременно должна быть СЕННАЯ ТРУХА. После принятия ванны сенная труха должна выбрасываться. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, перед сном. Многие спрашивают: сколько ванн нужно принять. Знахари считают, что для застарелого мускульного ревматизма надо принять 30 - 45 ванн. Для больных в самой острой начальной стадии суставного ревматизма - от 40 до 60 ванн. Часто дед лечил этих страдальцев утром и в обед припарками из сенной трухи, а вечером, перед сном, ваннами. Техника лечения припарками незамысловата: прокипяченную в большом закрытом котле сенную труху (не менее получаса кипячения) лекарь накладывал на больные члены пациента и забинтовывал толстым слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через два часа снимал повязку горячего компресса и выбрасывал труху. В особенно тяжелых случаях суставного ревматизма дед накладывал припарку из трухи после вечерней ванны и больной ложился спать с компрессом из горячей трухи. В очень тяжелых застарелых случаях следует применять ванны каждый день, а в менее тяжелых - через день. Но если больной имеет больное сердце, то применение описанного средства считается опасным. Людям со слабым сердцем не рекомендуется оставаться в очень горячей ванне больше 15 мин., а иногда 10 мин. Они должны спросить у врача, можно ли им применять горячие ванны вообще, и, если да, то в течение скольких минут...

Кирилл Г.



БОРИТЕСЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Сегодня классическая медицина все чаще обращается к нетрадиционным методам целительства. Научные исследования подтвердили существование энергетической системы у человека - биополя, нарушение функционирования которого ведет к дисбалансу организма и последующим заболеваниям. Установлено, что проблемы с энергетикой могут передаваться от родителей к детям, например, "пробой" биополя, в народе называемый сглазом, порчей, плохая проводимость энергетических каналов.

И если целитель, к которому вы обратились, не шарлотан, то в результате его воздействия, у пациентов восстанавливается нормальное функционирование почек, печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и головного мозга. Излечиваются недуги, которые можно отнести и к косметическим проблемам, так, например, исчезают бородавки. А у одного мальчика рассосалась под коленкой киста величиной с голубиное яйцо. Правда, не сразу, после 4-х сеансов. ***И все эти чудеса творит Зоя Константиновна Гайнутдинова.***

Она старается объяснить людям главный Космический закон - все, что ты делаешь окружающим, хорошее или плохое, потом обязательно возвратится тебе. И может больно ударить. Например, все болезни детей - это расплата за грехи родителей, за дурные поступки и даже мысли.

- Все вокруг живое, и вода, и земля, и воздух, - говорит Зоя, - а мы, люди, вместо того, чтобы сделать эти силы своими союзниками, только озлобляем своими действиями против себя. Попробуйте войти в контакт с водой, землей - и увидите, что получится.

Многие, прочитав эти строки, скептически усмехнутся: "Ну вот, опять сказки, бред экзальтированных идиотов". А кто-то задумается о том, что может наши сегодняшние беды оттого, что живем как-то не так, как надо.

А еще Зоя Константиновна поделилась с нашими читателями секретом омоложения организма. И не говорите, что удержать время на месте и даже повернуть его вспять невозможно! Нет это вполне реально. Итак... Начните с диеты. Ах, вы пробовали? Пробовали - да не так. Нет, нет, речь не о лечебном голодании или о другом новомодном. Прежде всего откажитесь от курения и алкоголя. Затем исключите из меню мясо. Вовсе необязательно становиться вегетарианцем. Можете изредка скушать курочку, пару раз в неделю позволить себе рыбу, яйца, обязательно ешьте кисло-молочные продукты, сыр. Обязательно раз в неделю устраивайте себе "голодный день", в это время пейте сок из кислых фруктов или чай с лимоном без сахара. Вот краткий список продуктов, которые придадут вам бодрость и хорошее настроение: орехи, бананы, ароматизированные травы, морская капуста, шоколад.

Это что касается питания. Но все ваши усилия будут напрасны, если вы не научитесь правильно вести себя.

А что это значит? Прежде всего научитесь не думать своих болезнях, даже если их скопилось немало. Каждый вечер снимайте с себя энергетическую "грязь" и негативные эмоции, которых нахватались за день везде: на работе, в транспорте, на рынке. Для этого встаньте под теплый душ с головой и попросите воду очистить вас. Представьте, что с водой уходят все болезни, все проблемы и несчастья, что она омывает не только ваше тело, но и каждую клеточку организма, внутренние органы, даже душу. Закройте глаза: пусть вода будет серебристая, сверкающая. Перед сном можете зажечь церковную свечу и посидеть возле нее, глядя на огонь, помолиться. Огонь будет сжигать все негативное, что накопилось, успокаивать, давать силу.

И самое главное - научитесь любить! Себя, окружающих, все живое и неживое. Представьте, что вы излучаете сияющие солнечные лучи, что они все время окружают вас невидимым ореолом.

И еще. Научитесь правильно дышать: не грудью и верхней частью легких, как привыкли, а животом, так, что бы двигалась диафрагма. Это избавит вас от многих болезней. Боритесь за молодость и здоровье!

Кабинет народного целительства

Свидет. №024 от 6/х-91

Предлагаем диагностику заболеваний.

После наших сеансов излечиваются заболевания всех внутренних органов человека.

Лечим нервную систему, тинекологические заболевания, бесплодие, фиброматоз, мастопатию, легкие, сердце, желудок (язвы), печень, поднимем желудок, почки (камни), гипертонию, остеохондроз, псориаз, импотенцию, простатит, заикание, и др.

Лечим душу человека.

Снимаем порчу, сглаз, венец безбрачия.

Решаем проблемы в личной жизни.

Лечение индивидуальное

Запись на лечение по адресу:

ул. Семашко, д.2 с 10 до 17 ч.

выходной-воскресение, т.: 73-78-13

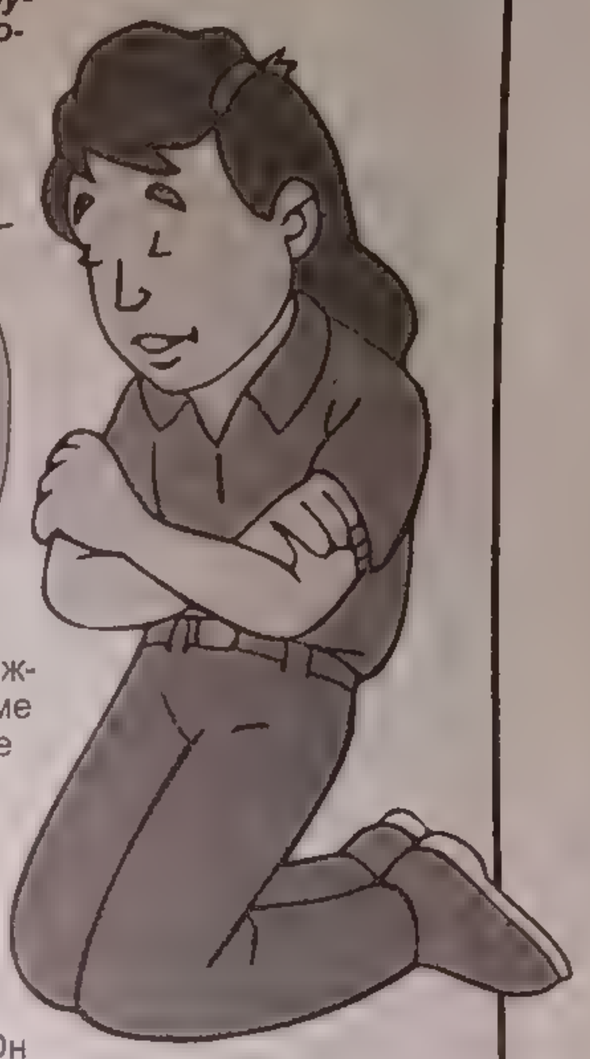
Зоя Константиновна приглашает учеников

Реклама

Зацикленная на белой и обтягивающей одежде реклама прокладок и тампонов считает пресловутую "жидкость" главной проблемой женщины во время месячных. Однако от статистики не уйдешь - от 30-ти до 60-ти процентов женщин гораздо больше во время менструации страдают от схваткообразных болей, мигрени, слабости, депрессии и других неприятных симптомов. Какие же меры нужно принять, чтобы облегчить свою участь?

Врачи установили, что наиболее выражены боли у курящих женщин и у тех, кто страдает избыточным весом. К счастью, боли обычно значительно уменьшаются к 30-ти годам или же после родов. Но если вы не хотите ждать, что вполне справедливо, вам помогут некоторые нехитрые советы. Принимать меры нужно не в тот момент, когда от боли уже белый свет не мил, а по крайней мере за день до начала "критического" периода. Ведь предменструальные и менструальные боли - это чуть ли не единственная ситуация, когда ухудшение самочувствия можно предвидеть и предотвратить.

Чтобы не было МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО



ВАМ ПОМОГУТ:

Витамин **B6** участвует в метаболизме эстрогенов, способствуя установлению необходимого гормонального баланса, что в свою очередь уменьшает выраженность проявлений предменструального синдрома. Этот витамин содержится в печени, почках животных и дрожжах.

Витамин **E** способствует уменьшению чувства напряжения в молочных железах и снимает симптомы беспокойства и депрессии. Содержится в листьях салата, растительных маслах, яйцах, молоке. В том или ином количестве витамины **B6** и **E** входят в состав большинства поливитаминных препаратов.

Магний поможет справиться с менструальными болями и уменьшить чувство беспокойства. К счастью, восполнить дефицит магния несложно - зеленые фрукты и овощи, а также орехи (особенно миндаль) помогут вам в этом.

Зверобой уменьшает депрессию и беспокойство и справедливо может считаться "антидотом" плохого настроения. Правда, врачи предупреждают: эффект обычно проявляется через 2-3 месяца от начала приема.

Если все ваши усилия по сведению на нет неприятных симптомов менструального периода не увенчались успехом, все-таки обратитесь к врачу. В настоящее время отношение к предменструальному синдрому претерпело значительные изменения.

БУДЕМ ЛЕЧИТЬСЯ!

Во-первых, вам помогут физические упражнения. Они стимулируют выработку в организме специальных веществ - эндорфинов, которые способствуют улучшению настроения и уменьшают болевую чувствительность ("мышечная радость"). Так что, чем более активный образ жизни вы будете вести, тем меньше придется страдать от ежемесячных недомоганий.

Во-вторых, вспомним о подзабытом рыбьем жире (теперь он продается в капсулах). Он поможет значительно снизить интенсивность схваткообразных болей у девочек-подростков.

В-третьих, побольше железа. Головокружение и слабость во время обильных (и не очень) месячных бывает вызвана элементарной анемией: организм теряет гемоглобин быстрее, чем успевает его восстановить. Помогите ему препаратами железа. Те, что принимаются в виде таблеток и драже, можно "прописать" себе самостоятельно. Передозировать железо таким образом невозможно: его излишки просто пройдут по организму транзитом. А вот с внутривенными препаратами лучше не экспериментировать: излишки железа, введенного прямо в кровь, могут быть опасны.

В-четвертых, хорошая новость: в критические дни можно дать волю своему разгулявшемуся аппетиту. Попробуйте есть понемножку 5-6 раз в день, отдавая предпочтение углеводам, которые должны в это время составлять 60 процентов вашего рациона. Вот когда можно, не рискуя поправиться, есть картошку, макароны, сдобу и сладости. Ведь организм во время менструации сжигает по 100-150 лишних килокалорий ежедневно. Правда, при этом придется:

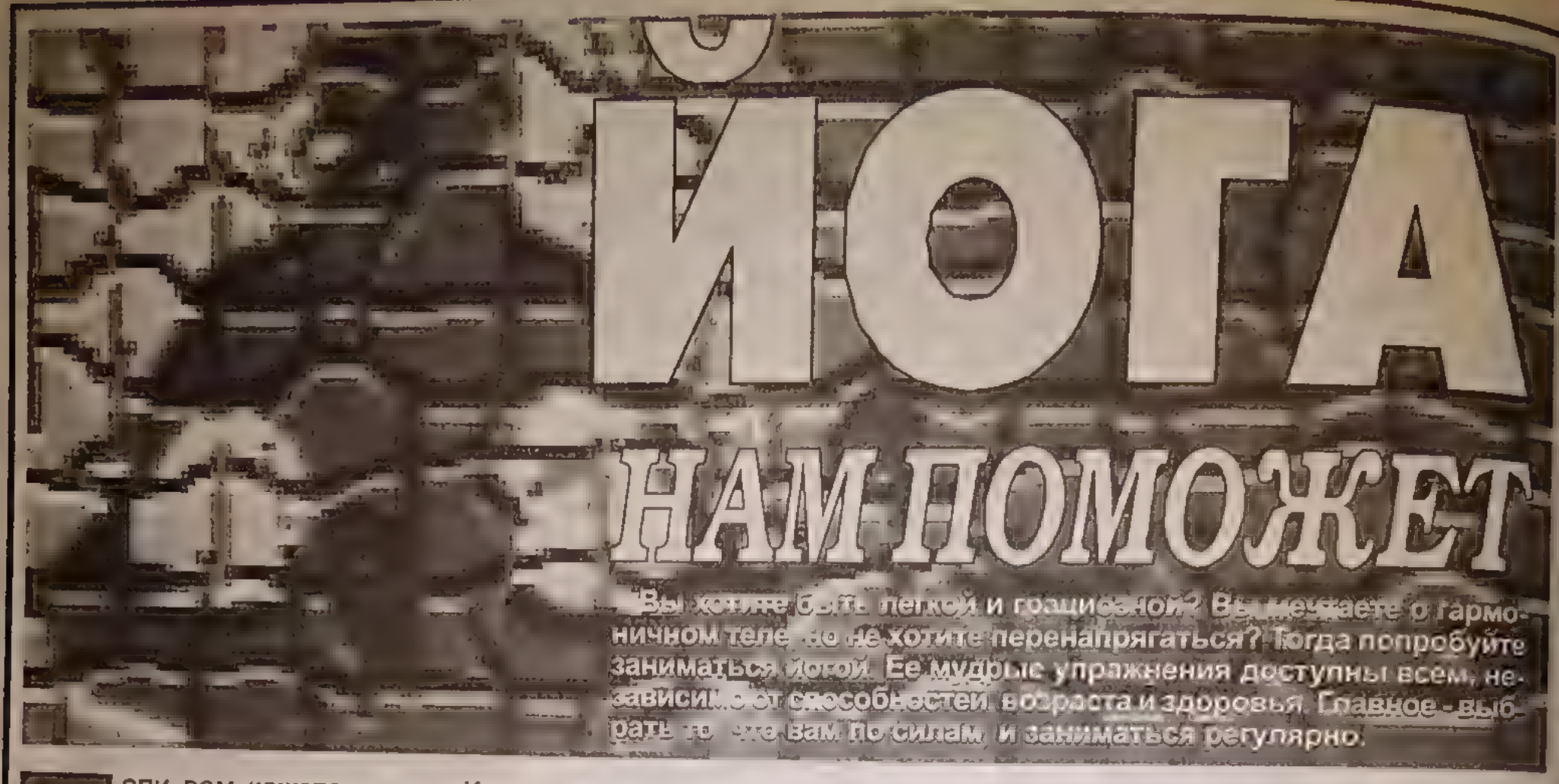
ограничить количество соли (она способствует задержке жидкости в организме, что приводит к отекам);

отказаться от кофе - вы станете менее раздражительной и почувствуете облегчение при болях в молочных железах;

исключить алкоголь - он лишь усугубляет характерное для этого периода депрессивное состояние, усиливает головные боли и повышает утомляемость.

И, наконец, еще одна хорошая новость: в эти трудные дни можете вволю полакомиться шоколадом. Компоненты, входящие в его состав, способствуют выработке в организме целой "команды" веществ, повышающих общий тонус организма. Так что для борьбы с депрессией шоколад вполне подойдет, но все-таки это не значит, что можно поглощать его в немеренных количествах. Ведь ваша кожа тоже находится "в депрессии" и способна весьма "истерично" отреагировать на избыток сладкого.

Татьяна СОПОВА, гинеколог



ЙОГА НАМ ПОМОЖЕТ

Вы хотите быть легкой и грациозной? Вы мечтаете о гармоничном теле, но не хотите перенапрягаться? Тогда попробуйте заниматься йогой. Ее мудрые упражнения доступны всем, независимо от способностей, возраста и здоровья. Главное - выбрать то, что вам по силам, и заниматься регулярно.

Если вам кажется, что асаны очень трудны в исполнении, не отчаивайтесь. Занятия йогой не должны быть агрессивными и силовыми - они скорее разумны и вдумчивы. Ощущая, как растягиваются ваши мышцы, вы не должны испытывать боли. Ваша основная цель - привести в гармонию душу и тело. Лучше всего начинать занятия йогой с опытным преподавателем, который хорошо знает состояние вашего здоровья. Можно заниматься и при помощи видеокассеты, на которой записаны упражнения. Главное - обращайте внимание на дыхание. Оно должно быть медленным, глубоким и равномерным, желательно через нос, даже при самых сложных позах.

Поза "Бабочка". Большинству женщин знакомы схваткообразные боли внизу живота при менструации - это происходит потому, что мышцы перенапряжены. Это упражнение поможет расслабить и растянуть внутренние мышцы ног, бедра и поясницы и, кроме того, улучшит вашу осанку. Сядьте на пол. Ноги согните в коленях и соедините подошвы. Руками придерживая ступни вместе, выпрямите спину, потянитесь вверх и почувствуйте напряжение в мышцах ног. Колени постарайтесь прижать как можно ниже к полу - так, чтобы растянуть мышцы бедер. Держите эту позу в течение пяти глубоких вдохов и выдохов.

Всем нам хорошо известно такое состояние, как депрессия. **Упражнение "Гордый воин"** поможет гордо смотреть вперед и снять плохое настроение. Но не следует делать ее вечером - это может привести к бессоннице. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой. Ступни на одной линии, руки - на бедрах. Левое бедро выдвиньте вперед, чтобы оно было на одном уровне с правым. Руки поднимите вверх, ладони повернуты друг к другу на расстоянии 5 см. Поднимите голову и посмотрите вверх на руки (мышцы шеи и лица расслаблены). Согните правое колено под прямым углом. Держите позу 20-30 секунд. Повторите с другой ноги.

Многие из нас в силу своей профессиональной деятельности ведут малоподвижный образ жизни. Тогда **упражнение "Полумесяц"** для вас. Оно рассчитано на большую подвижность суставов и растяжку мышц. Делайте упражнение медленно, ощущая, как растянутые мышцы помогают удерживать равновесие. Сделайте очень широкий шаг (правая нога впереди), поверните туловище влево, руки в стороны. Согните правое колено, перенесите на правую ногу центр тяжести. Нагибаясь, поставьте правую руку на пол, а левую поднимите вверх, смотрите на ладонь поднятой руки. Если сначала вам будет трудно удерживать равновесие, сделайте это упражнение, опираясь спиной о стену. Повторите с другой стороны.

Для начала отводите на все упражнения по 10-15 минут ежедневно между домашними делами. Это будет более эффективно, чем длинные, но редкие тренировки. Большинство из вас ощутят положительные результаты уже с первых занятий - вот увидите!

Но это то, что касается физической стороны йоги, а Будда, которого именуют врачевателем человеческой психики, развивал идею об единстве еще и духовного начала в человеке. **Он пришел к выводу, что все заболевания происходят от трех "нездоровых мотиваций человеческого поведения - алчности, ненависти и непонимания".** Постоянная неудовлетворенность порождает ненависть, злобу. Все это ведет к беспокойству, страданиям.

Йога гласит: "Мы есть то, что мы едим". Пища, которую мы употребляем, формирует как тело, так и разум. Пищей считается не только еда, но и то, что мы слышим, видим, обоняем и осязаем. Поэтому очень важно, чтобы наша пища была здоровой. Также очень важно, где вы будете употреблять пищу. Йога советует есть в приятном обществе и обстановке, не спеша и желательно сидя. Приступать к делам следует только через 15 минут после еды. После обеда нельзя спать.

Вставать следует в 6 часов утра. Обедать нужно с 12 до 13 часов. Спать лучше всего ложиться до 22 часов. Считается, что в это время легче всего заснуть. Основным приемом пищи, согласно теории йоги, считается завтрак. Ужин же должен быть очень легким (например, молоко и каша) и не содержать сладости, мясные блюда. А вот обед должен быть плотным. Фрукты и сладости надо есть в полдник.

Как видите, йога - это многоплановая система, которая включает в себя несколько направлений: это и физические упражнения; и философия, согласно которой человек должен быть в полной гармонии с самим собой и с природой. Главное, что их объединяет - это желание помочь человеку справиться с проблемами здоровья, преодолеть страх и депрессию, снять нервное перенапряжение.

Ольга БЕЛКИНА

Головная боль, чувство распирания в области носа, лба, затруднённое дыхание через нос, выделения из носа, слизистые или гнойные, повышенная температура тела, припухлость кожи в области щеки или века, носовой от-

У простудных заболеваний много осложнений, но одним из наиболее частых является острое воспаление придаточных пазух носа. Среди них чаще всего возникает гайморит (воспаление верхнечелюстной пазухи), немного реже фронтит (воспаление лобной пазухи) и этмоидит (воспаление клеток решетчатой кости), еще реже сфеноидит (воспаление полости клиновидной кости). Нередко бывает и комбинация воспаления нескольких пазух - пансинусит. Воспаление пазух может проявить себя через несколько дней и даже недель, после прохождения острых симптомов простудного заболевания.

Если у вас ГАЙМОРИТ

тенок голоса, снижение или отсутствие обоняния - всё это по отдельности, или в различном сочетании, может указывать на воспаление пазух.

Если присутствуют практически все перечисленные симптомы, то такую форму заболевания можно отнести к тяжёлой. Лечение в этом случае проводится в стационаре или, если это невозможно по каким-либо причинам, то амбулаторное, под строгим наблюдением врача с активными лечебными мероприятиями. При легкой степени заболевания, когда жалобы слабо выражены, лечение проводится амбулаторное.

Лечение гайморита многоплановое. Пункции помогут поставить правильный диагноз и в короткие сроки снять проявления болезни, обычно достаточно 4-5 пункций для полного выздоровления. Пункции - единственный метод, способный адекватно очистить полость пазухи от гноя.

Применение антибиотиков необходимо для борьбы с инфекционным процессом, назначается антибиотик только врачом, самостоятельный прием антибиотиков может привести к различным осложнениям. Самые эффективные антибиотики для лечения гайморита: аугментин, ломфлокс, сумамед, цифран.

Самостоятельные процедуры

Дренаж придаточных пазух носа. За счет разницы создаваемого давления, содержимое пазух может выйти в полость носа. Для улучшения выхода этого содержимого и уменьшения отека слизистой оболочки носа используются сосудосуживающие препараты. Закапайте в нос 3-4 капли, или вставьте фитильки на 2-3 минуты, смоченные сосудосуживающими каплями, например, нафтизин - 0,05% - 0,1% раствор (или фармазолин, ксилометазолин, санорин, галазолин, виброцил, тизин). Фитилек - это спичка с плотно намотанной ватой. Намочите фитилек в стеклянном флаконе с нафтизином, отожмите о края флакона, чтобы раствора было немного, и вставьте его в полость носа. Вставлять надо медленно, аккуратно перемещая вверх, вниз, в глубину и обратно до 5 - 8 раз, затем оставьте в полости носа на глубине половины спички, через минуту повторите массажные движения, и снова оставьте неподвижно на 1 минуту, еще раз повторите массажные движения и выньте (детям держите 1-2 минуты). Через 5-10 минут, поочередно выдуйте каждую половину носа отдельно, затем закройте пальцами нос и пытайтесь очень сильно, как бы втягивать воздух через закрытый нос. Рот при этом должен быть тоже закрыт. Если гайморит, например, правосторонний, то голову нужно во время процедуры наклонить горизонтально к левому плечу и наоборот (еще лучше это делать лежа на боку). Для каждой стороны поочередно делается до 10 раз.

Промывание полости носа. В ладонь налейте раствор и втягивайте носом. Если промывается, например, правая половина, то голова должна быть наклонена вперед на 45 градусов и немного в противоположную от вливания сторону, и наоборот, если промывается левая.

Для промывания используйте растворы: морская соль по 1-1\2 ч. ложке на 1 стакан кипяченой воды; ротокан, рекутан (концентраты трав, развести 1-1/2 ч. ложку на 1 ст. воды); зеленый чай, настоять 15-20 минут; настой зверобоя; настой календулы; настой листьев черной смородины; настой череды.

Количество раствора на одно промывание: от 100 до 250 мл. Температура раствора: 38-40 градусов. Количество промываний в день: от 2 до 4 раз. Процедуры выполняются в течение 7-14 дней. Выбор зависит от индивидуальной переносимости, наличия в аптеке, дома. Желательно раствор морской соли чередовать с любым перечисленным лекарством.

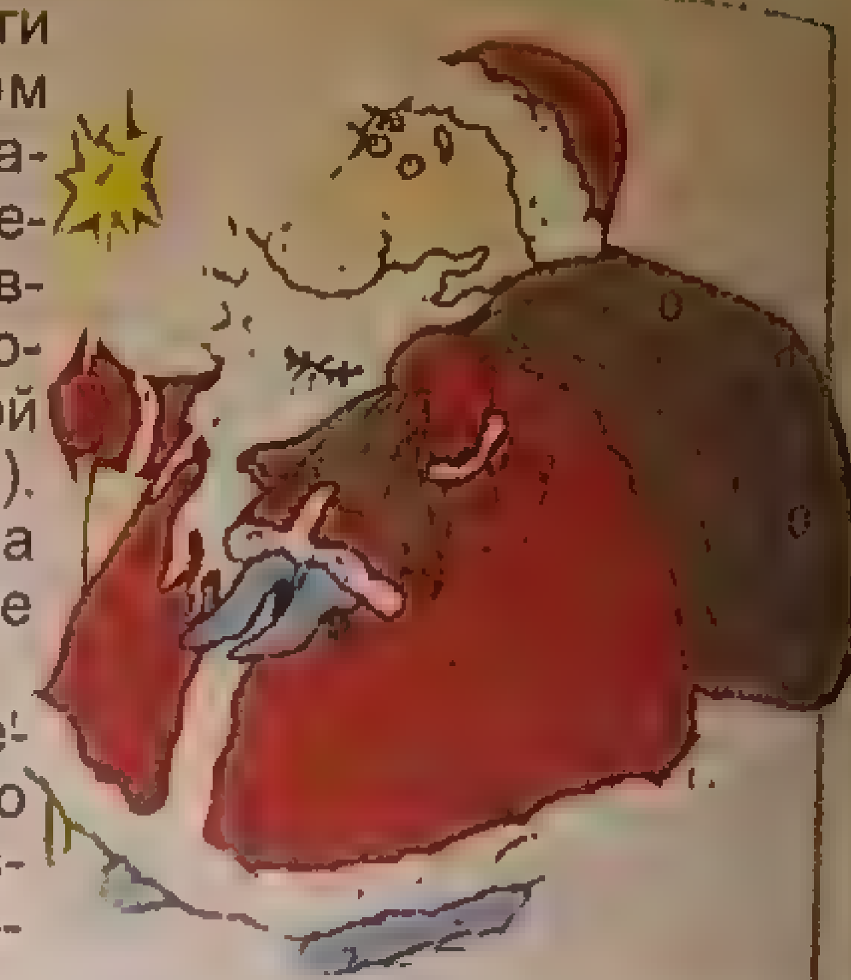
Введение лекарств в нос и пазухи. Сразу после промывания, лягте на спину, запрокиньте голову назад и немного на бок, в сторону больной гайморовой пазухи. Затем в одну половину носа (с больной стороны) закапайте от 10 до 30 капель лекарства (одно из списка): фурацилин, диоксидин, микроцид, эктерицид, этоний, йодинол.

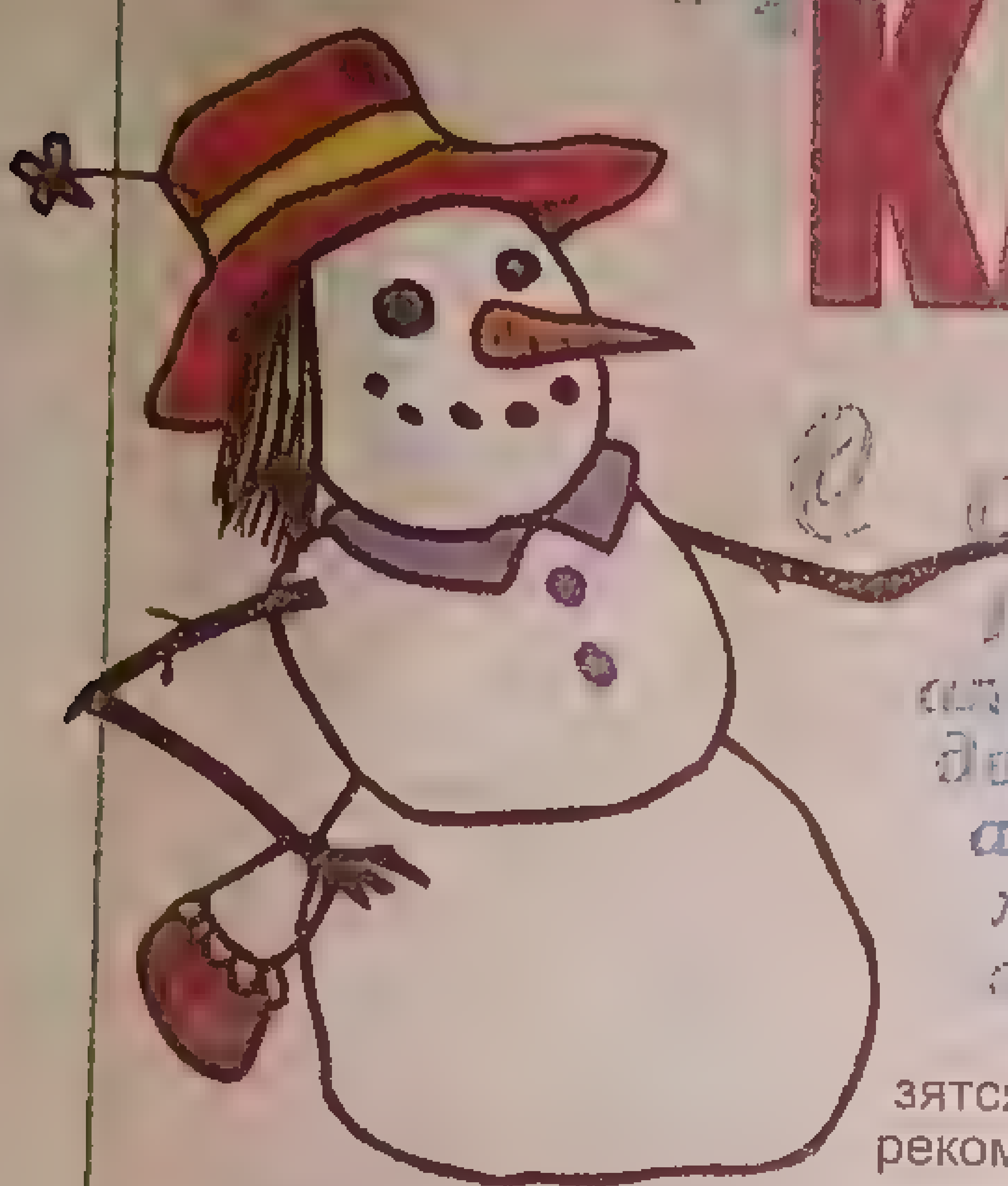
Компрессы на придаточные пазухи носа. Компресс с соком черной редьки. Марлю или бинт в 5-6 слоев, размером 2 на 2 см, или 3 на 3 см, или 4 на 4 см, (маленький размер для детей), смочите соком черной редьки и еще слегка подогретым растительным маслом, положите это на одну, или обе гайморовы (или лобные, если имеется фронтит) пазухи. Накройте полиэтиленовой пленкой, а сверху положите мешочки с подогретой крупной солью. Детям на 30-40 минут, взрослым на 1 час, 1-2 раза в день.

КАК БОРОТЬСЯ

с аллергией на мороз

[illegible] больных [illegible] увеличилось в [illegible] второй - аллергик [illegible] вспоминают летом [illegible] цветения. Но [illegible] р, на мороз.





Холодовая аллергия действительно существует, об этом говорилось на пресс-конференции по итогам научного симпозиума по проблемам аллергологии и иммунологии. Проявляется она не только в виде резкого покраснения лица и сыпи ("холодовая крапивница"), конъюнктивита, а также в виде приступа бронхиальной астмы.

Лечить этот вид аллергии очень сложно. По словам доцента кафедры аллергологии ММА им. И. М. Сеченова, главного специалиста аллерголога-иммунолога Комитета здравоохранения Москвы Ирины Сидоренко, очень часто "холодовая аллергия" сочетается с аллергией на какие-то продукты или с бронхиальной астмой.

Осенью и зимой специалисты рекомендуют аллергикам перед выходом из дома обязательно выпивать теплый чай и утеплиться "по максимуму": закрыть лицо шапкой и шарфом, надеть перчатки. Астматикам необходимо принимать профилактические лекарства.

Но аллергия на холод может проявиться и тогда, когда на улице выше нуля, но сильный ветер, прохладно и влажно. Считается, что в такую погоду обычно не простывают. Так что если сопли и слезы одолевают регулярно - вам нужно к аллергологу. Даже если вам пока не поставили диагноз аллергия, а вы чувствуете, что после пребывания на морозе наблюдается покраснение кожи лица, запястий, локтевых суставов, прикосновение к коже становится болезненным и слезятся глаза, то, следуя рекомендациям, данным ниже, от болезненных симптомов можно избавиться.

Пользуйтесь кремом для сухой и чувствительной кожи, жиром или вазелином. Независимо от того, есть аллергия на холод или нет, начните закаляться: начинайте с душа и умывания теплой водой, через каждые три дня снижайте ее температуру на одну десятую градуса, пока не дойдете до холодной, но не ледяной.

Лучшим средством для профилактики и устранения высыпаний является регулярное использование жирных питательных кремов. Зимой (если на улице ниже +5 градусов) лучше не использовать увлажняющие кремы перед выходом на улицу, так как замерзшие частицы воды превращаются в кристаллики льда, что может закончиться не только шелушением и пятнами на коже, но и обморожением. Косметологи предлагают утром пользоваться питательным ночным кремом, а перед сном - увлажняющим дневным (хорошо, если и тот, и другой содержат витамины А и С). А чтобы не засохнуть на морозе, нужно больше пить.

Но увлажнять кожу все-таки нужно. Известно, что сухая кожа особенно чувствительна к холоду. Поэтому мыло нужно заменить мягкой пеной или гелем, душ принимать не чаще раза в день - лучше вечером, утром не обмывайтесь полностью, а сведите процедуру к гигиеническому минимуму. Дополнительная предосторожность: поставьте баночку с вазелином в ванной и на кухне, чтобы каждый раз после стирки, мытья рук или посуды смазывать кожу.

Прежде чем принять вечером ванну, добавьте в воду 5 капель масляного раствора ментола, витамина Е или одного из масел - соснового, сандалового либо столовую ложку персикового или оливкового. После душа или ванны не вытирайтесь насухо: слегка промокнув кожу, нанесите на нее подходящий крем.

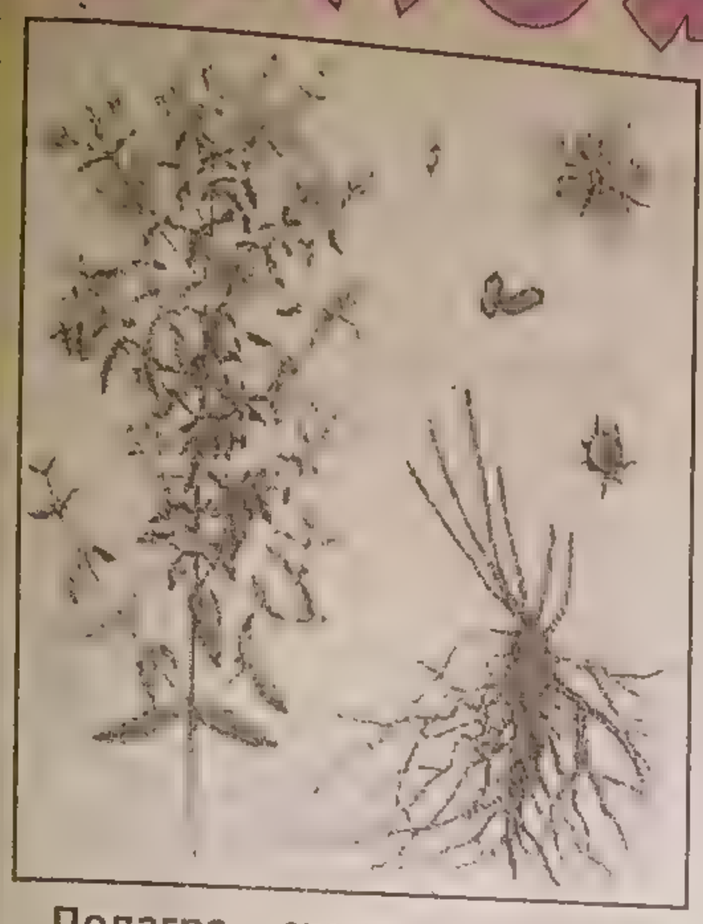
Зуд - одно из проявлений аллергии на холод. Даже если на коже ни сыпи, ни прыщей не появилось, чесаться все равно нельзя. Ваши страдания облегчат теплые ванны с эфирным маслом - сосновым, сандаловым, мятным, коричным. Под свитер обязательно надевайте хлопковую футболку или майку. Тело будет чесаться меньше, если носить светлое: белое, бледно-голубое, зеленое. Эти цвета успокаивают нервы.

Чтобы кожа меньше чесалась, протирайте ее раствором соды (1/3 чайной ложки на стакан теплой воды), смазывайте соком алоэ или масляным раствором ментола или витамина Е, а затем припудривайте кукурузным крахмалом. Если зуд становится нестерпимым, пойдите на маленькую хитрость: возьмите в руки диванную подушку или туго набитую игрушку и почесывайте ее, воображая, что ваши пальцы касаются зудящей кожи. Увидите: через несколько минут придет облегчение.

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ?

За лечение-побыстрей!



Подагра - это хроническая болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Она характеризуется отложением мочекаменных солей в костях, хрящах, сухожилиях. Чаще всего подагра поражает большие пальцы стопы, реже - мелкие суставы кистей рук.

Причины возникновения подагры не вполне выяснены, но ее развитию способствует чрезмерное употребление спиртных напитков, шипучих и десертных вин, мясных блюд и вообще избыточное питание.

Больным подагрой необходима строгая диета. Не разрешается употребление спиртных напитков, фасоли, щавеля, шпината, редиски, жиров, мяса, хлеба, пряностей, за исключением уксуса и соли. Сахара следует употреблять как можно меньше. Говяжье мясо можно только вареное. Телятина же, всякое молодое мясо и все части животного, дающие клей (голова, ноги и пр.), строго воспрещаются, также и печень, почки, так как они дают очень много мочевой кислоты. Надо питаться, в основном, молочными продуктами; особенно хорошо кислое молоко, сыворотка. Полезны разнообразные фрукты и корнеплоды. Особенно рекомендуются для больных подагрой лимоны, крыжовник и земляника.

Большое значение имеют физические работы: подагрик никогда не должен залеживаться или засиживаться, от этого болезнь его будет только ухудшаться. Рекомендуются длительные пешие прогулки.

В народной медицине существует огромное количество как внутренних, так и наружных средств для лечения подагры в домашних условиях.

Болезнь не рекомендуется лечить во время приступа, надо дать острой боли пройти

Настойка цветков сирени

Две столовые ложки цветков залить 1 стаканом спирта или водки. Дать настояться в темноте неделю, ежедневно встряхивать. Принимать по 20-30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день до еды.

Настойка корней шиповника

Мелко нарезанные корни настоять на 1/2 л водки (56°) в течение 21 дня в теплом темном месте, ежедневно встряхивая. Принимать по 25 мл два раза в день за 1 час до еды и делать компрессы.

Настой цикория

1-2 чайные ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды..

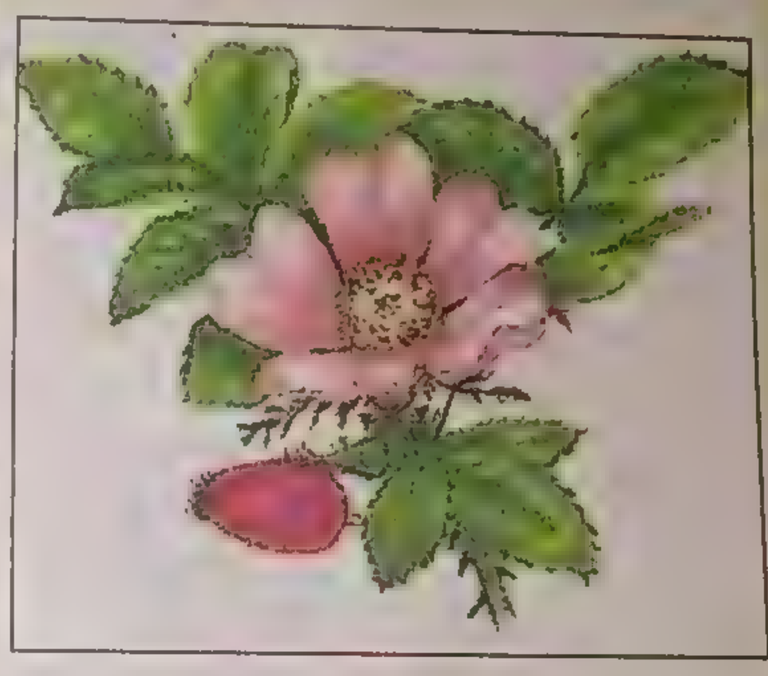
Настой зверобоя

Три столовые ложки травы залить 1/4 стакана кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

Череда

Лечить подагру можно длительным питьем череды, заваренной как чай (без дозировки) свежим кипятком. Настаивать 15 минут без укутывания. Процедить и пить только в горячем виде. Правильно собранная и заваренная череда имеет золотистый цвет и сильные свойства. Если настой зеленовато-мутный, невкусный, то прием такой травы не имеет смысла.

Череду нужно собирать в стадии бутонизации цветов. Высушена она должна быть обязательно в тени небольшими пучками естественной сушкой без нагрева. Брикетированной чередой пользоваться бесполезно.



Отвар полевого шалфея

5 г травы с цветками на 200 мл кипятка с 2 ложками хорошего портвейна или десертного вина. Настоять как чай, укутав на 15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Есть еще одно народное средство, которое рекомендуется для наружного употребления при лечении подагры:

Настой корней шиповника

20 г корней шиповника измельчить, заварить 1 л кипятка, парить на медленном огне 3 часа. После парения смешать 1 стакан отвара и 1 стакан холодной кипяченой воды. Этой смесью делать теплый компресс на больные места на ночь, затем хорошо их укутать..

Подготовила
Светлана Николаевна
НИКУЛИНА

САМООБСЛЕДОВАНИЕ лимфатических узлов

Самообследование периферических лимфатических узлов занимает не более 3-5 минут и может принести вам неоценимую пользу.

Лимфатические узлы - мягкие образования бобовидной или лентовидной формы - располагаются группами по ходу лимфатических сосудов. У человека насчитывается около 460 лимфоузлов. Их величина колеблется от 1 до 22 милиметров в длину. В лимфоузлах образуются В- и Т-лимфоциты и антитела, принимающие самое активное участие в иммунных процессах. Лимфатические узлы выполняют также барьерно-фильтрационную функцию: в них задерживаются и обезвреживаются поступающие с током лимфы инородные частицы, микробы, опухолевые клетки. Участвуют они в обмене веществ, в перераспределении жидкости и форменных элементов между кровью и лимфой...

Даже такое неполное перечисление функций лимфоузлов даёт представление о том, какую важную роль играют они в жизнедеятельности организма. Лимфатические узлы немедленно реагируют на патологический процесс увеличением содержания в них плазматических клеток, лимфоцитов, макрофагов. А вот отток лимфы при этом замедляется. Лимфоузел увеличивается в размере и может достигать 3-4 сантиметров в длину. Обычно такая реакция характерна для различных инфекционных, воспалительных заболеваний, а также для новообразований и СПИДа.

Чем раньше больной обнаружит у себя увеличенный лимфоузел - сигнал неблагополучия в организме - и обратится по этому поводу к врачу, тем с большим успехом врач сможет провести необходимое лечение. Однако опыт показывает, что многие, случайно заметив у себя увеличенные лимфоузлы, не спешат к врачу, не осознавая, что подвергают тем самым себя немалой опасности.

Чтобы не упустить драгоценного времени, пока ещё можно своевременно принять необходимые меры, призываю каждого раз в неделю или хотя бы в две недели проводить самообследование периферических лимфатических узлов. В случае, если один или несколько из них будут увеличены, надо без промедления обратиться к врачу. Ведь только специалист может выяснить, чем вызвано увеличение лимфоузлов - ОРВИ, ангиной или, скажем, заболеванием системы крови, новообразованием.

Самообследование начинайте с лимфоузлов головы и шеи. Пальцами обеих рук тщательно ощупайте затылочную область, начиная от её центра к ушным раковинам, затем обследуйте заднюю поверхность шеи и область за ушами.

После этого ощупайте подчелюстную, подбородочную и надключичную области, затем область подмышек, начиная от купола каждой подмышечной впадины книзу и на 20 сантиметров вниз по грудной клетке.

Обследование паховых лимфатических узлов проводите от лобковой области кнаружи и параллельно паховой складке.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот уже несколько месяцев выходит в свет новое приложение еженедельника "Аргументы и факты" - газета "АиФ. Долгожитель".

Это издание - для людей старших поколений, которые беззаветно создавали и защищали великую страну. Сейчас Россия вновь подвергается нелегким испытаниям, и вновь становятся востребованы нравственные устои и ценности наших стариков, их знания и исторический опыт. Величайшей вершиной подъема народного духа в истории страны была и останется Великая Отечественная война. Конечно, о ней написано немало мемуаров, опубликовано множество документов, но это - официальная история. А ведь у каждого война была своя - свои победы и поражения, горечь и радость, боевые друзья и подруги, встречи и расставания, потери и приобретения...

"АиФ. Долгожитель" призывает всех, кто помнит нелегкие военные годы, поделиться личными воспоминаниями и внести свою лепту в создание народной истории войны. Ваши рассказы будут опубликованы на страницах "Долгожителя" и сборников "Народная война". Может быть, тут вы повстречаетесь со своими однополчанами или соратниками по работе в тылу. Может быть кто-то узнает неизвестные подробности жизни и подвига своих родных и близких. Но главное - ваша память нужна не только вам, но и молодежи - даже если они этого порой не осознают.

Наш адрес: 101000 Москва, ул. Мясницкая, 42.
"АиФ. Долгожитель". На конверте делайте пометку: "Народная война".

СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Все медицинские светила считают, что главное средство при лечении ревматизма - диета, при этом диета чисто вегетарианская. Следует оговориться, что пациенты деда и других знахарей были русские провинциалы и соблюдали не только все большие посты, но и в большинстве своем постились еще все среды и пятницы. Современникам, забывшим о постах и диетах, следует вспомнить о них, или вместо постов периодически переходить на вегетарианскую диету. Пять или шесть недель вегетарианской диеты (сырые овощи и фрукты) в году предохранят вас от мук всех видов ревматизма и многих других болезней. Каждые два месяца - неделя диеты. Помимо диеты настоятельно необходимо иметь один день в неделю полной голодовки. После 35 лет следует голодать два раза в год по 15 - 20 дней подряд. Многие спросят: "Так значит без диеты или поста нельзя надеяться, что лечение сенной трухой будет плодотворно"?. Должен заметить, что при суставном ревматизме диета или пост необходимы в течение очень длительного времени, может два года, а может и более. В это время, окончив курс лечения сенной трухой (40 - 60 ванн), следует сделать передышку в 2 - 3 недели и потом продолжить курс лечения вновь.

ЖЕНЬШЕНЬ И СТРЕСС

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Несколько лет назад я пережил невероятный стресс. К тому времени, как я закончил писать диплом, я находился в состоянии крайнего физического изнеможения. Дело в том, что готовая дипломная работа пропала у моего преподавателя, когда какие-то хулиганы остановили его в подворотне и отняли дипломат со всеми бумагами, в том числе и с моим дипломом. Три недели подряд умственное истощение не позволяло мне писать что-либо даже в течение пяти минут. Я обратился к лучшим врачам, первый из них был так встревожен моими симптомами, что хотел было отправить меня в пункт оказания неотложной помощи. Однако проведенные обследования не выявили отклонений. Последний врач, к которому я обратился, был специалистом по внутренним органам и признавал альтернативную медицину. Он сказал, что мое состояние - загадка, и рекомендовал обратиться к нетрадиционным учениям.

Суть моего рассказа в том, что, хотя я пережил самое тяжелое заболевание в моей жизни, у западной медицины для моего состояния не нашлось абсолютно никакого диагноза. В конце концов я прошел курс лечения женьшенем, после чего вновь обрел полноценную жизненную энергию. А лечился я женьшенем на меду. Приготовление женьшеня на меду по способу В.А.Болибока.

На 1 часть (по весу) корня используется 5 частей (по объему) меда, т.е. к примеру, на 200 граммов корня женьшеня нужно взять 1000 мл (1 литр) меда. Мед лучше брать закристаллизовавшийся.

Необходимое количество меда помещают в эмалированную посуду и на медленном огне доводят до кипения (при этом содержащиеся в меде ферменты из желудочно-кишечного тракта пчелы инактивируются, иначе они будут разрушать содержащиеся в корне активные вещества). ОСТОРОЖНО! При кипении мед сильно пенится, поэтому выбирайте посуду с 2-3-х кратным запасом и следите, чтобы пена "не убежала".

Корень женьшеня отмывают от остатков почвы с применением мягкой щеточки или губки, при этом стараются не повредить кожицу и сохранить тонкие корешки, в которых содержится наиболее концентрированное количество активных веществ. При отмывке следует как можно меньше ополаскивать корешок водой, т.к. вода хорошо растворяет активные вещества корня (ополаскивают щетку, а не корешок).

Отмытый корень тщательно измельчают ножом или на крупной терке, можно в кухонном процессоре или в овощерезке. Мед доводят до кипения, и как только закипит - добавляют измельченный женьшень и варят ровно 1 час на очень медленном огне, периодически помешивая. В процессе варки корень меняет цвет с белого до кирпично-красного, а мед начинает слегка карамелизироваться. К окончанию варки объем меда с женьшенем уменьшается до первоначального исходного объема одного меда. Если "уваривание" происходит быстрее (мед содержит слишком много влаги), то следует добавлять дополнительное количество меда.

По окончании варки массу переливают в чистые стеклянные банки и оставляют остыть до комнатной температуры, перемешивают (частички корня женьшеня скапливаются в верхнем слое банки) и убирают на хранение в темное место. Хранить можно при комнатной температуре или в холодильнике.

Содержание активных веществ: при соблюдении указанной пропорции в 1 чайной ложке без верха (5 мл) приготовленного меда с женьшенем будет содержаться 1 грамм женьшеня и экстрактов из него в пересчете на сырой корень. Единственное, о чем предупредил меня врач, это то, что полученный препарат сильнодействующий, поэтому принимать его нужно строго по норме.

Н.К.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Здравствуй, уважаемая газета. Когда у меня ни с того, ни с сего пропадает аппетит, я понимаю, что с моим организмом творится что-то неладное, а значит, нужно лечиться. Чтобы аппетит вновь появился, я пью настой из клевера.

Взять 2 ст. л. соцветий клевера лугового (красного) с верхом (50 г) на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. л. перед едой в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней через каждый месяц. Для улучшения аппетита можно также приготовить отвар из соцветий клевера. Для этого 1 ч. л. сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 мин., процеживают. Пьют по 1 стол. ложке 4-5 раз в день.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ БОРЕТСЯ С ДИАРЕЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"!" У кого слабый кишечник, тот нередко мучается диареей. Для этих случаев у меня всегда наготове одно замечательное средство. Перегородки из 100 г грецких орехов заливают стаканом 70%-ного спирта, настаивают в темном месте при комнатной температуре в течение 6-8 дней, после чего настойку процеживают. Принимают по 6-8 капель, разведенных в 1 ст. л. охлажденной кипяченой воды, 3-4 раза в день.

Григорий О.

АЛОЭ ОТ РАКА ЖЕЛУДКА

Здравствуйте, уважаемые сотрудники редакции "Семейного лекаря"! Поверят мне или нет, не знаю. Дело в том, что у меня была начальная стадия рака желудка. Я чуть было на себе крест не поставил. А потом жена твердо сказала мне: будешь лечиться. И стала готовить мне алоэ вот таким хитрым способом.

Берут листья алоэ с растения не моложе 3-х лет, держат 10 - 12 дней в темном месте при температуре 6 - 8 градусов - в погребе или холодильнике, после чего, измельчив, отжимают сок. На пол-литра коньяка 2 столовые ложки сока. Отдельно готовят настой из листьев пеларгонии. Три свежих листка этого комнатного растения ошпаривают тремя столовыми ложками кипятка, плотно закрывают чашку и ставят на 8 часов на горячую (но не кипящую) водяную баню. Настой отцеживают и вливают в коньяк, уже смешанный с соком алоэ, добавляют 3 капли пятипроцентной настойки йода. Принимать по 1-й столовой ложке 2 раза в день натощак, утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, и даже кровянистые выделения, пару недель спустя наступает стойкое улучшение.

Мушаев А.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЛИСТЬЯ ОТ КАШЛЯ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Много растений рекомендует народная медицина от кашля. Но почему-то никто не отмечает нюансы приготовления лекарственных отваров из трав, растений.

Замечательный откашливающий эффект оказывают отвары сосновых почек (собирают их в конце июня) и, конечно же, мать-и-мачехи (сушат молодые листочки и полураскрывшиеся цветочки).

Можно пить чай с малиной, причем необходимо знать, что "лечит" только 2-4 летнее варенье. Можно также заварить листья малины. Сушить только молодые и полураскрывшиеся листочки.

Зеленова Наталья

ЭФЕДРА ИЗБАВИТ ОТ АСТМЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Астматикам скоро придется очень несладко, потому что скоро наступит весна - пора цветения растений, которые вызывают приступы астмы. На всякий случай хотелось бы привести рецепт, который лично мне помогает избавиться от этих приступов. 1-2 столовую ложку травы эфедры заливают стаканом кипятка, настаивают 30-40 мин. и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: эфедра двуколосковая (трава) - 10 г, крапива (листья) - 10 г, девясил (корень) - 10 г, тысячелистник (трава)- 15 г, боярышник (цветки) - 15 г, подорожник (листья) - 15 г, 2 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

Вешникова Елена

МЯТНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Здравствуйте, уважаемые читатели и сотрудники "Семейного лекаря"! Жирная кожа всегда дает о себе знать и видна даже невооруженным глазом, даже если на лице толстый слой пудры. Кожа лоснится, мало того, именно жирная кожа чаще подвержена загрязнению, а значит, угревая сыпь бывает постоянно. Знаю по себе. Но с мятным лосьоном проблемы с кожей как-то отодвинулись на второй план.

2 столовые ложки сушеных листьев мяты залить 0,5 л. воды и прокипятить 5-10 мин. на медленном огне. Отвар остудить, процедить и добавить туда 4 чайные ложки борного спирта, 2 стол. ложки настойки календулы (продается в аптеке), 1 чайную ложку столового уксуса или лимонного сока. Полученным лосьоном необходимо протирать лицо как минимум два раза в день - утром и вечером.

Шыркова Т.

НАСТОЙ ДЛЯ ВОЛОС С ТРАВОЙ ТИМЬЯНА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! За своими волосами ухаживать я очень люблю. Каких только средств я не перепробовала, чтобы они у меня всегда были не только здоровые, но и послушные. Больше всех мне понравилось одно народное средство для укрепления волос.

Взять 2 горсти свежей травы тимьяна и 1/2 л минеральной воды. Растертые растения залить кипящей минеральной водой, остудить и процедить. Настой втирают в волосы после мытья и обертывают кожу головы полотенцем на 30 мин. Тимьян служит естественным укрепляющим средством для любого типа волос.

Филькина Елена

СЕЛЬДЕРЕЙ БОРЕТСЯ С ОТЛОЖЕНИЕМ СОЛЕЙ

Здравствуй, газета для здоровья! После того, как мама моя периодически выводила соли из организма с помощью сельдерея, она стала добавлять его в супы и другие блюда. Может, конечно, это тоже помогает, но основные рецепты состоят в следующем. 3-4 г измельченного корня сельдерея заливают 1 л воды, настаивают 8 ч., процеживают. Принимают по 1чайн. ложке 3 раза в день. Можно использовать и другие рецепты:

1) 1 стол. ложку семян сельдерея заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивают 2 ч., процеживают. Пьют по 1 стол. ложке 3 раза в день.

2) свежий сок из корней сельдерея пьют 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Акишина Елена

Реклама

"ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

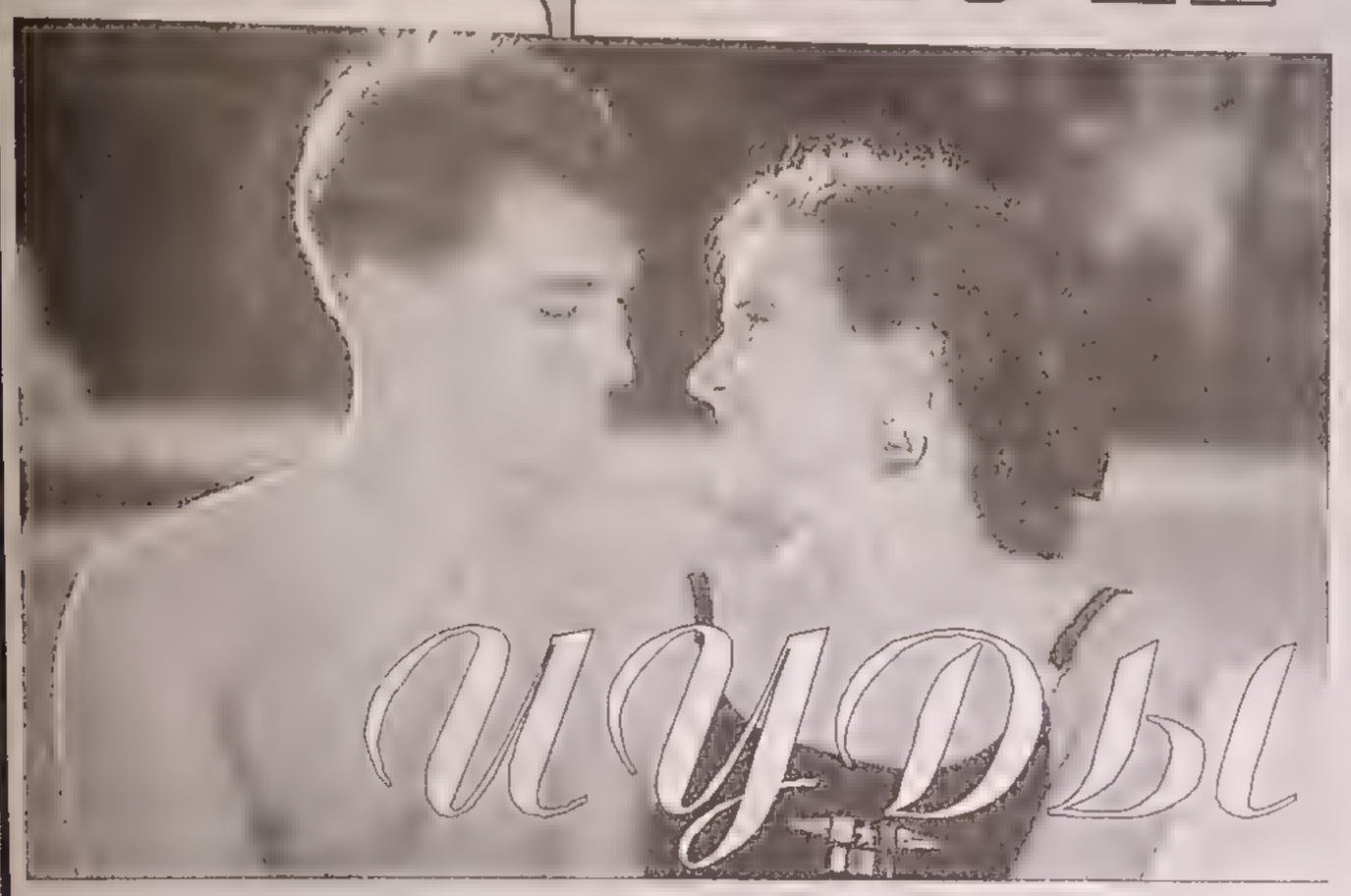
* Вы желаете снять

ОЧКИ?

* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?
* Избавиться от многих недугов?

Занятия состоятся 27 февраля 2003 г. в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39
т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

ПОЦЕЛУЙ ЧУДЫ



Ну, вот: начинаются привычные беды! Кому незнакомы неприятные пухлые и зудящие болячки на губах во время простуды? В детстве они вызывают удивление, в юности - слезы по временно утраченной красоте, в зрелости - философское равнодушие. Но в любом случае к этим кратковременным неприятностям мы относимся равнодушно: почешется и забудется, есть проблемы посерьезнее. И напрасно!

Ведь герпес в любую минуту может возникнуть не на привычном и самом безобидном месте - около рта, а на слизистой полости носа, глаз, половых органов. Герпес - по сути, вирус (сродни СПИДу) и, однажды попав в наш организм, может "всплыть" в самом неожиданном месте и в самое неподходящее время. И тогда вред от него уже нельзя будет назвать чисто косметическим. Впрочем, все по порядку...

Вирус герпеса попадает в организм человека различными путями. Обзавестись им можно еще в утробе матери, если во время беременности у нее, тоже некогда зараженной, случилось обострение генитальной формы герпеса. Радостные поцелуи родственников тоже могут подарить младенцу заразу. Через прикосновение, общую посуду и другие тесные контакты подхватить лицевой герпес можно на любой стадии жизни. Его же генитальная форма относится к заболеваниям, передающимся половым путем, и встречается чуть ли не чаще, чем гонорея.

Кроме того, несмотря на различие между двумя видами герпеса (лицевой, что предпочитает селиться на слизистых поверхностях губ, глаз носа; и генитальный, поражающий в основном половые органы), они легко перекрещиваются. То есть, попав в несвойственную среду, как лицевой, так и генитальный герпес не зачахнут, а пустятся размножаться далее.

Признаки его начала - возникновение чувства пощипывания или онемения, зуд и жжение кожи. Всего через несколько часов на покрасневшей коже появляются мелкие пузырьки, которые быстро лопаются и выбрасывают в окружающую среду огромное количество вирусов. В этот период человек бывает особенно заразным.

Как видите, заиметь свой собственный герпес очень даже легко. Вот почему более 90 процентов (!) жителей земли являются носителями его лицевой формы. Если у вас хоть раз в жизни появлялась лихорадка на губах, можете смело причислить себя к этой цифре.

А вот избавиться от герпеса, увы, невозможно. Однажды внедрившись в организм, вирус уже не покидает его до конца жизни. Попав в организм любым способом, герпес проникает в чувствительные узлы нервной системы, где поселяется и начинает размножаться, "породнясь" с окупированной клеткой. И выбить зловредный вирус оттуда уже нет никакой возможности.

Однако нередко герпес, поселившись в нас, ведет себя вполне смирно. Кто-то годами не вспоминает о болячках, другие страдают ими по несколько раз в месяц.

Все эти различия возможны потому, что постоянную невидимую борьбу с герпесом ведет иммунная система организма. Если иммунитет организма силен, вы годами можете не вспоминать о герпесе. Но стоит ему ослабеть, как вирус расцветает пышным цветом.

И это, повторюсь, грозит нам не только косметическими дефектами на лице. Поразив роговую оболочку глаза, он может привести к слепоте. Генитальный герпес порой приводит к ухудшению качества или даже полной невозможности половой жизни. А запущенный, он становится причиной бесплодия. Особенно же он опасен для беременных и новорожденных.

Вот так как-то незаметно из безобидной язвочки на губах герпес превратился в грозное заболевание. А поскольку излечить его, как уже говорилось, невозможно, все современные достижения медицины направлены на то, чтобы не дать ему размножаться, то есть исключить обострения.

Сегодня уже существуют препараты, практически сводящие на нет проявления болезни и не дающие ей распространяться по всему организму. Это общеизвестный "Завиракс", а также "Ацикловир" и "Виролекс". Правда, кроме достаточно высокой цены, они обладают еще одним недостатком. А именно - очень большими дозами, необходимыми для эффективности. А длительно, порой годами, употребляя препараты в прописанных количествах, можно "посадить" почки и достичь полного облысения.

Так что заниматься самолечением не стоит. При поражении глаз обратитесь к окулисту, мочеполовой системы - к урологу или венерологу. А главное, поддержите свою иммунную систему. В борьбе с герпесом пока более надежного, доступного и самоотверженного помощника у нас нет.

Лада
ШИГАНЦОВА

[illegible] сошла с ума, [illegible] преподносит нам [illegible] сюрпризы. Ска[illegible], прыгает давле[illegible] [illegible]ность прямо-таки зашкаливает за сто процентов. Понятно, что со всем этим надо что-то делать, даже если вы в принципе считаете себя здоровым человеком. А значит, пора снова поговорить о профилактике.

Мы сегодня не будем вновь и вновь убеждать вас в необходимости витаминов для полноценной жизни. Кажется, эта аксиома уже дошла до всех. Но что мы делаем на практике, чтобы предотвратить авитаминоз? Схрупаем между делом [illegible]рую морковку, [illegible] стрелку тощего зеленого лука, чахнущего на промерзшем подоконнике. В выходные сварим детям компот из сушеных яблок. А если и решимся купить-таки упаковку поливитаминов, теряемся перед богатым выбором на аптечном прилавке и, сделав выбор наугад и понятно, не получив никакого желаемого эффекта, окончательно озлобляемся на "всю эту химию". Стоп. Давайте все-таки попробуем разобраться в громадном разнообразии витаминной продукции и подобрать что-нибудь подходящее именно вам.

Итак, вы решились бороться с авитаминозом передовыми средствами? Не торопитесь с выбором. Нужно сделать правильный выбор.

Во-первых, между импортными и отечественными. Конечно, импортные препараты удобны - маленькие драже (обычно одна содержит всю суточную норму), очень широкий спектр входящих в состав отдельных элементов витаминов и микроэлементов (до 30-ти), узкая специализация (для пожилых, детей, беременных, полных, больных, ведущих активный образ жизни и проч.). Но по основным важнейшим параметрам усвояемости, сбалансированности состава - отечественные препараты импортным не уступают. А вот цена, даже в перерасчете на суточную норму, намного доступнее.

Отечественных поливитаминов сегодня тоже великое множество. И недаром. Ведь все мы разные, и потребность в витаминах строго индивидуальна. Определенный набор витаминов, их пропорция, сочетание между собой и совместное действие направлены на решение конкретных проблем здоровья и возраста. Поэтому, чтобы правильно подобрать оптимальный препарат, необходимо узнать специфику каждого из них. Вот наиболее важные свойства самых известных отечественных препаратов:

"Тетравит" содержит 4 витамина, расстройствах сна и аппетита; при применении антибиотиков; в период выздоровления после тяжелых заболеваний.

"Ундевит" содержит 11 витаминов, обладает действием, идентичным препарату "Декамевит".

"Аэровит" содержит 11 витаминов, необходим при воздействии экстремальных факторов (вибрация, укачивание, перегрузки); для профилактики атеросклероза.

"Гендевит" содержит 11 витаминов, назначается женщинам в период беременности и кормления.

"Дуовит" содержит 11 витаминов

ВЫБИРАЕМ ВИТАМИНЫ

предназначен для людей, работающих в горячих цехах, при большой физической нагрузке.

"Пентавит" содержит 5 витаминов, показан при радикулитах и невралгиях.

"Ревит" содержит 6 витаминов, предназначен детям при инфекционных заболеваниях и в периоды выздоровления; повышенной физической и нервно-психической нагрузке; общем нарушении питания (недоедание).

"Гексавит" содержит 6 витаминов, подходит и детям, и взрослым. Предназначен для повышения сопротивляемости организма к инфекционным и простудным заболеваниям; при лечении антибиотиками; для лиц профессий повышенной остроты зрения (водитель и т. д.).

"Гептавит" содержит 7 витаминов, необходим при поражениях и заболеваниях кожи, псориазе, заболеваниях глаз.

"Пангексавит" содержит 8 витаминов, назначен при понижении остроты зрения; кожных заболеваниях.

"Олиговит" содержит 10 витаминов и 10 минералов, назначен при расстройствах центральной нервной системы, чрезмерных умственных и физических нагрузках; отставании в росте; снижении аппетита; неполноценном питании; в период выздоровления после инфекционных заболеваний; при беременности и кормлении.

"Декамевит" содержит 11 витаминов, служит для улучшения обмена веществ и общего состояния в пожилом и старческом возрасте; при умственном и физическом истощении; и 8 минералов, показан при повышенной физической активности; недоедании; диетах при диабете и похудании; беременности и кормлении; рвоте; диарее; обильных менструациях; повышенном потоотделении.

"Квадевит" содержит 15 витаминов и 2 минерала. Предназначен для людей пожилого и старческого возраста. Показан при сердечно-сосудистой недостаточности; для усиления функциональной активности печени и почек; для уменьшения токсичности лекарственных средств.

Ну, а если даже отечественные поливитамины вам не по карману, и никаких специфических проблем со здоровьем, кроме обычной вялости, авитаминоз вам не приносит, можете вспомнить о старой доброй "аскорбинке". Витамин С по-прежнему признается учеными важнейшим: он поддерживает активность иммунных клеток, а стало быть, общую сопротивляемость болезням; способствует выведению из организма холестерина, т. е. профилактике атеросклероза; очищает наши клетки от свободных радикалов и прочих чужеродных веществ, скапливающихся в организме. К тому же витамин С является нашим основным защитником от канцерогенов, вызывающих рак, и способствует лучшему усвоению из пищи необходимого нам железа. Так что даже доступная всем "аскорбинка" способна застраховать от многих неприятностей.

Надежда СУБЧЕВА, фармацевт.

ХРИСТИАНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПСИХИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ

У каждого человека есть не только тело, но и бессмертная душа; душа человека, как и его тело, материальна, но в отличие от тела, состоит из более тонкой и сложной материи. Подобно тому, как тело человека может подвергаться болезни, страданию, может болеть и страдать душа...

Христианство не относится к числу религий, отрицающих человеческое тело. Напротив, весь ужас смерти христианин видит именно в разделении тела и души. Ведь человек - существо двусоставное, и он является человеком, лишь имея и душу, и тело. После их разделения уже нет человека, но есть разлагающееся тело и душа, лишенная многого из того, что имела, находясь в теле: эта душа уже не может что-то изменить в своей судьбе, она лишена творческой способности. И потому одной из важнейших вероучительных истин христианства является догмат о Воскресении мертвых, которое произойдет, когда закончится земной путь человечества.

Каким образом произойдет всеобщее Воскресение мертвых мы не знаем, но апостол Павел дает нам образ зерна, брошенного в землю: зерно сгнивает для того, чтобы из него вырос колос, много лучший, нежели само зерно. Так и человеческое тело, сейчас разложившееся, в день Воскресения мертвых будет много лучшим, чем было в дни земного своего бытия. Так велика связь души и тела.

Потому Церковь и не отрицает связи недугов тела и болезней души; не отрицает и многие из определений причин возникновения болезней, которые дает медицина. Однако в отличие от медицины, когда речь идет о появлении болезни, Церковь говорит об изначальной ее причине.

Изначальной причиной любой болезни (и психической в том числе) является грех, т. е. нарушение человеком или его предками данных Богом законов жизни. По учению христианства человек был создан для блаженства, страдания Бог не создавал. Для счастливой жизни человеку нужно было совсем немногое: жить по данным Богом законам. Соблюдать эти законы не только не трудно, но и единственно разумно, т. к. это естественные законы.

Необходимо помнить, что все человечество произошло от одного человека - Адама, в котором был заключен генофонд всего рода человеческого. И поэтому все люди тесно взаимосвязаны между собой, и за проступок человека могут расплачиваться его внуки и правнуки. Расплату людей за грехи предков подтверждает и медицина, фиксируя наследственные болезни.

Какова же причина психической болезни с точки зрения христианина? Изначальная причина, повторим, в пораженности человеческой природы грехом. Частная причина в каждом случае индивидуальна.

Есть болезни психики, которые легко объяснить изношенностью и старением организма, органическим поражением головного мозга, психической травмой. Но есть психические болезни иного рода, когда практически невозможно назвать вызвавшую их причину. Человек живет прекрасно, все у него есть, он производит на окружающих хорошее впечатление. А через день "не из-за чего" бросается под поезд... Иногда бывают и более сложные случаи: человек раздваивается, он уже не осознает себя как цельную личность, но как две (и более) различные личности.

Церковь учит о существовании мира ангельского - злых и добрых духов, которые по попущению Божию могут так или иначе воздействовать на людей. Человек чувствует, что он не один во Вселенной, есть еще и невидимый мир. Особенно остро это чувствуют дети.

И раздвоение личности при шизофрении становится понятным, если допустить, что оно - следствие воздействия изнутри на человека злого духа. Злой дух лишь относительно "духовен", т.е. бестелесен. Он ограничен местом и пространством, значит, тоже материален. Но тела этих духов отличны от тела человека, будучи созданными из более тонкой материи, способны проникать в тело человека.

В одном из житий святых описывается случай массового психоза: колдун "превратил" неугодного ему человека в коня. Разумеется, человек так и остался человеком, но темные силы вторглись в его сознание и внушили ему, что он конь. И он вел себя как конь: ржал и ел траву. Более того, темные силы так воздействовали на окружающих, что они, глядя на этого человека, видели коня.

А святой, неподвластный демоническим силам, смотрит на него и видит человека, одержимого демонической силой. Святой молится, демоническая сила отходит от страждущего; и одержимый, и все окружающие изумлены, не понимают, что с ними было. Западные психиатры любят цитировать сказки, находя в них примеры различных моделей поведения. Приведем и мы пример из сказки "Аленький цветочек". Девушка видит, что тот, который для всех остальных чудовище, прекрасен, и то, что она видит закрытое от других, разрушает злые чары, и уже и другие видят его человеком. Потому помните - только человек любящий, с чистым сердцем не подвластен демоническим силам, он подлинно духовно здоров.

Стоя, сидя, лежа

Предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений, направленных на устранение застойных явлений в малом тазу и профилактику простатита.

1. Стоя, сидя, лежа. Сделайте максимально глубокий вдох, раздуйте при этом живот. Задержите дыхание на 10-12 секунд. Затем выдохните животом; старайтесь, чтобы он при этом полностью исчез, как бы прилип к позвоночнику. Повторяйте 3-7 раз трижды в течение дня.

2. Стоя, сидя, лежа. Как можно сильнее втягивайте анус в течение 8-10 секунд. Повторяйте 3 раза за 1 подход, несколько раз в течение дня.

3. Стоя. Перенесите массу тела на правую ногу, левой делайте свободные махи ногой вперед-назад (40-100 движений). Повторите упражнения, начиная с другой ноги.

4. Стоя. Сделайте неглубокие боковые наклоны туловищем вправо и влево (по 30 наклонов в каждую сторону). Наклоны осуществляйте в среднем темпе, при этом нога в стороне наклона может быть согнута в колене.

5. Стоя. Прыжки на месте, с изменением высоты подскоков (то выше, то ниже). Упражнение необходимо выполнять в обнаженном виде. Начать с 50 подскоков; постепенно увеличивая нагрузку, довести до 300 подскоков ежедневно. Не бойтесь, если вначале вы почувствуете дискомфорт и боли в области гениталий.

6. Страхуясь руками, попробуйте сделать прямой шпагат, разводя ногой до максимально возможного уровня. Задержитесь в этом положении 20-30 секунд, а затем постарайтесь хотя бы еще немного увеличить расстояние между ногами. Это упражнение очень важно, так как способствует растяжению напряженных приводящих мышц бедра.

7. Сидя. Ползание на ягодицах. Сядьте на пол, вытянув вперед и в стороны ноги. Переставляя ягодицы, "шагайте" вперед-назад по 30-50 "шагов" каждой ягодицей.

8. Лежа на спине. Упритесь в пол затылком и ягодицами так, чтобы спина приподнялась над полом. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Повторите 3-10 раз.

9. Лежа. Упражнение "лодочка". Лежа на животе, руки вдоль туловища. Без помощи рук одновременно приподнимите (оторвите) от пола грудь и прямые ноги, опираясь только на живот. Задержитесь в этом положении до ощущения усталости. Повторите 3 раза.

10. Лежа на животе. Положите на пол резиновый мяч и ляжте на него животом. Упираясь руками о пол, прокатывайте тело по мячу в течение 35 минут.

11. Сидя. Сядьте на пол, ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Делайте упражнение не менее 35 минут ежедневно.

12. Сидя. Сядьте областью промежности на мяч для большого тенниса, поддерживая массу тела руками. В течение 3-5 минут прокатывайте мяч в зоне промежности, постепенно увеличивая давление. Раз от раза болевой порог будет увеличиваться, и вы добьетесь полного исчезновения боли.

13. Положение "березка". Вы упираетесь в пол затылком, плечами и локтями, кисти рук поддерживают талию. Задержитесь в этом положении на несколько минут (время зависит от исходного уровня тренированности). Это упражнение хорошо дополнить глубоким дыханием (см. упражнение 1).

14. Самомассаж через прямую кишку предстательной железы. Принимая душ, намыльте или намажьте любым нейтральным кремом средний или указательный палец правой руки (для левши - левой) и введите его в анальное отверстие. Затем пальцем делайте медленный массаж передней стенки кишки, постепенно увеличивая давление и переходя на близлежащие участки.

Существует много других способов естественного оздоровления человека, страдающего простатитом. Мы предложили наиболее эффективные упражнения, с помощью которых можно не только укрепить ослабленную зону (предстательную железу), но и добиться полного излечения заболевания. Комплекс отрабатывался в течение нескольких лет и подтвердил свою практическую значимость при регулярном применении. Все описанные упражнения безопасны, рекомендации по времени их выполнения, периодичности и количеству повторов относительны. Вы должны ориентироваться на свои ощущения и уровень физической подготовки. Помните о постепенном увеличении нагрузок. И при появлении каких-либо вопросов проконсультируйтесь с лечащим врачом.

С.Макеев,
мануальный терапевт,
к.м.н.

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

НА ЗИМНИХ КОРМАХ

Зимой количество овощей и фруктов в нашем рационе традиционно сокращается. Организм в борьбе с холодом и стрессами требует более существенной - "сытной" пищи. А зря! Дефицит растительной пищи на ежедневном столе приводит к недостатку витаминов и минеральных веществ, вялости кишечной деятельности. А в результате - утомляемость, головные боли. Знакомые симптомы? Значит, вам пора с... задуматься о своем питании.

По мнению чешских диетологов, роль овощей и фруктов, однако, не сводится к примитивной стимуляции кишечника и поставке в организм витаминов. В привычных нам овощах и фруктах, вполне доступных в нашей климатической полосе даже в зимнее время, скрыты богатые возможности омоложения организма и укрепления здоровья. Судите сами.

ПОМИДОРЫ полезны для сердца. Этот малокалорийный овощ богат калием, что жизненно важно с точки зрения деятельности сердца и состояния сосудов.

ЯБЛОКИ издавна считались кладезем полезных свойств, но ученые продолжают открывать все новые целительные возможности "короля фруктов". Кроме уже известных способностей выводить из организма лишние соли и воду, сегодня медики рекомендуют яблоки даже от головной боли и при повышенном артериальном давлении. А последние исследования выявили в них флавоноиды, предотвращающие образование тромбов в сосудах.

ЧЕСНОК укрепляет иммунную систему. Содержащийся в нем белок стимулирует выработку антител, обеспечивающих надежную защиту от пагубного воздействия окружающей среды. Правда, по своей эффективности чеснок несколько уступает лекарствам-антибиотикам, зато не вызывает привыкания бактерий и дисбактериоза. Кроме того, чеснок снижает уровень холестерина в крови и тромбообразование, снижает артериальное давление при гипертонической болезни и даже задерживает рост опухолевых клеток. Все эти свойства проявляет чеснок в свежем виде, не подвергнутый термической обработке.

ОРЕХИ - пища для нервов. Они богаты витамином В, который укрепляет нервную систему, активизирует умственную деятельность, препятствует проявлению раздражительности и повышают способность к концентрации.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА - самый доступный и богатый источник витамина С. Только обращаться с нею надо умеючи: хранить при температуре +1-4 градуса, хорошо утрамбованной и покрытой слоем рассола. Только тогда в ней сохраняются многочисленные витамины и минеральные вещества. Квашеная капуста, вынутая из рассола уже через три часа теряет треть витамина С, а через 12 часов - половину.

В **ХУРМЕ** глюкоза и фруктоза составляют четверть массы, так что двумя-тремя плодами вполне можно утолить голод. Это свойство плода имеет очень большое значение для больных с пороками сердца: организм использует "сахар" хурмы для питания сердечной мышцы, при этом уровень глюкозы в крови не достигает пика, как это бывает при использовании рафинированного сахара. К тому же хурма имеет много калия, о пользе которого для сердца мы уже упоминали.

МОРКОВЬ - питательное вещество для клеток. Источником молодости для клеток служит витамин А, которым так богата морковь. Он стимулирует клетки и заботится об их обновлении. Защищает кожу от пагубного воздействия окружающей среды, препятствует образованию морщин и делает ее эластичной. Кроме того, морковь поставляет в организм бета-каротин, препятствующий образованию рака кишечника.

ЛИМОН и КЛЮКВА содержат массу витамина С и солей калия. Они особенно полезны для укрепления организма во время простудных и инфекционных заболеваний, чем грешит обычно прохладный осенне-зимний сезон.

А рекордсменом является **КИВИ**. Он по содержанию витамина С уступает только черной смородине; в нем его вдвое больше, чем в апельсинах. Киви уникален тем, что при хранении количество витамина С в нем не уменьшается благодаря плотной кожице, а также кислотам, содержащимся в этом фрукте. В одном плоде содержится дневная норма витамина С для взрослого человека. Кроме того, плоды киви содержат калий и магний.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА - овощ, тоже богатый витамином С. Дневную норму этого важнейшего зимой витамина содержат 100 грамм сырой или 200 грамм вареной капусты. Капуста содержит много клетчатки и несколько редких сахаров - все они способствуют улучшению перистальтики кишечника. Кроме того, - и это почти доказанный факт, – цветная капуста, как и всякая другая, является профилактическим средством против рака.

ЧЕЧКИ богаты витаминами-антиоксидантами, в частности витамином Е. Они особенно полезны курильщикам.

[illegible] - согласно последним открытиям ученых - чемпион по содержанию веществ-антиоксидантов, защищающих от рака. Плюс немалое содержание все того же витамина С.

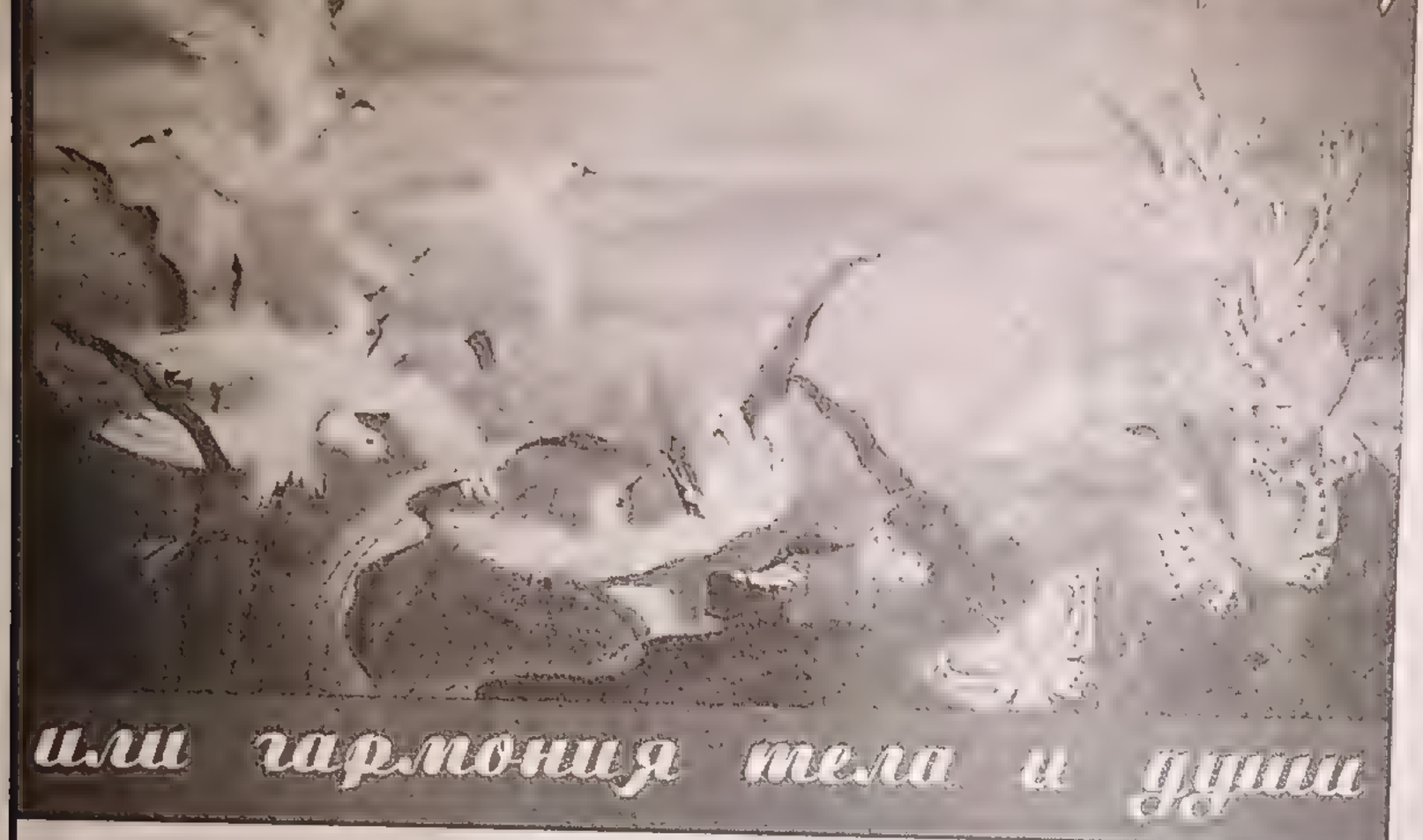
Александр БЕЛЯЕВ,
диетолог

На здоровье!

Бархатная кожа, жизнерадостность, внутреннее спокойствие, чувство счастья, а также хорошее настроение - все зависит главным образом от определенных гормонов в организме. Оказывается, мы можем сами стимулировать и активизировать их для хорошего самочувствия. Микроскопически маленькие биохимические вещества, называемые гормонами, очень важны для чувств. Даже в самых малых количествах в организме они имеют решающее значение для гармонии тела и души.

Считают, что существует около тысячи гормонов и гормоноподобных веществ, но сегодня наука обнаружила самое большее - 200. Представляем вам 10 самых важных гормонов приятного самочувствия и расскажем, как их стимулировать.

ВЛАСТЬ ГОРМОНОВ,



или гармония тела и души

Эстроген - гормон женской красоты.

От него зависит, будете ли вы чувствовать себя и выглядеть хорошо. Эстроген заведует кровоснабжением кожи, посылает коллаген в соединительную ткань и поддерживает влажность кожи. Гормон помогает регулировать работу жировых желез, в том числе и на голове. Волосы растут быстро, мягкие, как шелк, и послушные.

Как его стимулировать? Травяными напитками. Например, чаем из равных частей листьев малины, земляники, шиповника: 1 полную столовую ложку травы залить кипящей водой, настоять 10 минут и процедить.

Возбуждают и эротически действуют духи из жасмина, сандалового дерева или цветков корицы.

Окситоцин - делает нас чувственными и нежными.

Тот, кто влюблен, особенно привлекателен. Но в этом "повинны" не только классические сексуальные гормоны, а и окситоцин - гормон, производящий материнское молоко, он пробуждает желание ласк и всеобщей любви.

Как его стимулировать? Любыми прикосновениями. Ласки партнера, руки физиотерапевта или массажиста всегда способствуют выделению окситоцина. Подходит даже самомассаж, разглаживающий морщины на лице: кончиками пальцев делайте маленькие круги - от подбородка к щекам, а оттуда - к вискам.

Соматотропин - гормон роста и идеальных линий.

Хорошая фигура зависит от уровня соматотропина в организме. Он отвечает не только за рост в детском возрасте, но и хорошо оформленное тело. Активизирует белковый обмен, а также строит мускулы и в то же время предотвращает образование жировых подушек.

Как его стимулировать? Соматотропин образуется в основном ночью. Поэтому сон - источник красоты. Важно спать достаточно долго (7-8 часов) и хорошо, так как этот гормон образуется в фазе глубокого сна. Вместо сладостей или солений на ночь съешьте кусочек сыра или несколько ложек кислого молока.

Допамин - обеспечивает красивую походку.

Если вы двигаетесь грациозно и в то же время энергично, если вы пластичны, у вас цепкие пальцы и очень выразительная мимика, "виноват" допамин. Допамин обостряет чувства, воображение и творческие силы.

Как его стимулировать? Одна из лучших возможностей - танцы. Подходят и все упражнения, координирующие правую и левую части мозга. Еще один хороший способ - бег на месте. Играйте на пианино - если умеете.

Вазопрессин - водный гормон, который держит нас в форме.

50-80% человеческого тела состоит из воды. Вазопрессин регулирует содержание соли и воды в организме и поддерживает ткани упругими и гладкими. Его производство зависит от давления крови: если оно в норме, то нормально и количество вазопрессина.

Как его стимулировать? Пейте много жидкости! Она промывает почки и уносит шлаки. Это очень важно, особенно если вы склонны к целлюлиту и мешкам под глазами. Хорошее средство для утоления жажды - травяной чай или минеральная вода.

Эндорфин - приносит счастье.

Выделяемые организмом опиаты дают нам чувство счастья. Эндорфин заставляет блестеть глаза, да и жизнь выглядит в розовых красках... Эндорфин возбуждает. От него зависит ощущение удовольствия и наслаждения.

Как его стимулировать? Оптимальный метод - бег трусцой около 30 минут в день. Но известная приподнятость появляется сразу же после старта. Настольный теннис и танцы до упаду тоже делают хорошую работу. Идеально и одно из тибетских упражнений: разведите руки в стороны, размахивайте ими как можно быстрее слева направо около собственной талии, пока не почувствуете себя хорошо.

"АиФ-Здоровье"

Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

СТРАХ ВРАЧЕЙ

Что делать, если малыш боится врачей?

Для Вас мучение водить ребенка на прививки, на анализы крови, к зубному, потому что он плачет в поликлинике, вырывается из рук врачей, убегает? Как я Вас понимаю! Мой сын тоже в раннем детстве рыдал перед каждым процедурным кабинетом, а я ощущала свою полную педагогическую несостоятельность, потому что не могла уговорить его взять себя в руки и чуть-чуть потерпеть. Но постепенно, методом проб и ошибок, я вывела несколько правил, которые очень облегчили нашу жизнь.

1. Я всегда подробно объясняю ребенку, что сейчас с ним будут делать в кабинете врача. Ни уколы, ни обработка ран не болезненны настолько, чтобы эту боль нельзя было перетерпеть. Ребенок терпит не меньшую боль, когда в игре его царапает котенок или когда он обрезает палец перочинным ножичком, который вы ему строго-настрого запретили брать. Но ведь он тогда не бежит к вам со слезами и жалобами, а молча сам перевязывает палец, мажет йодом кошачьи царапины и продолжает играть. Значит, страшна не сама боль: страх вызывают неизвестность и ожидание боли.

2. Рассказывая о предстоящей процедуре, я стараюсь не напугать ни словом, ни интонацией. Ребенку незачем чувствовать мою озабоченность. Всем своим видом даю понять, что и анализы крови, и уколы, и посещение зубного врача - дело житейское, все через них проходят и ничего необычного в этом нет. Рассказываю смешные истории из своего больничного опыта, вспоминаю всех знакомых сыну мальчиков и девочек, которым довелось лежать в больнице, пройти через руки врачей травмопункта, вытерпеть серию уколов от пневмонии... И ведь все эти дети живы и здоровы, раны их затянулись, и все больничные злоключения позади...

3. Избегаю натуралистических подробностей. Недавно сыну надо было сдать кровь из вены. Я рассказала, что при этом анализе сначала иголочкой прокалывают кожу, это почти не больно, потом иголку вводят в вену, на вене нет болевых рецепторов, поэтому мы ничего не чувствуем.

- Много крови возьмут? - спросил сын.

Представив темную венозную кровь, от вида которой меня саму трясет, я уклонилась от прямого ответа.

- Давай ты мне закроешь рукой глаза, чтобы я не видел, как берут кровь, - предложил сын.

- Давай, - с радостью согласилась я, удивляясь, что он, а не я нашел этот выход.

Во время процедуры сын даже не пикнул, но увидев целую пробирку своей крови, был потрясен. Однако плакать было поздно: пришло время обсуждать, какую награду он получит за смелость. Потому что

4. За смелость ребенок обязательно должен получить награду. Прочитав эти слова, вы, наверное, представили карамельку, шоколадку или что-нибудь столь же неполезное. Ну почему же? Можно дарить и практичные вещи. Помню, за то, что сын не кричал, когда ему снимали швы (он порезал ногу на пляже), я купила ему прекрасную зубную щетку, как раз такую, какую в это время рекламировали по телевизору. Ребенок был счастлив! Когда на днях сын поранил голову, он прорыдал добрый час, испугавшись крови, потом успокоился и стал охотно собираться в травмопункт. "Что купишь мне за смелость? Давай поторгуемся", - объявил он. Вот наглец!

5. Если у вас плановый визит к врачу, которого ребенок очень боится (например к стоматологу), хорошо бы в первое посещение только познакомить ребенка с доктором и его кабинетом. Это правило я вывела случайно. У сына выпали молочные зубы, а постоянные резались вкривь и вкось; нужна была помощь ортодонта. Преодолев немыслимое сопротивление, я приволокла ребенка к врачу. А в зубном кабинете мы увидели другого мальчика, как две капли воды похожего на маму-ортодонта. Оказалось, он первоклассник, как и мой сын, а в каникулы его не с кем было оставить дома. Пока мы с врачом проясняли финансовую сторону визита, мальчики подружились и занялись игрой: поднимали-опускали друг друга на зубоврачебном кресле, брызгались из шланга для промывания рта...

- Когда мы еще сюда придем? - спросил сын, как только мы покинули кабинет.

Ортодонт Людмила Николаевна стала его любимым врачом, ей он безропотно позволял даже подтачивать зубы. За возможность чуть-чуть покататься на кресле, конечно.

Все маленькие дети в какой-то период боятся врачей. Возбудимые, эмоциональные, неординарные дети - дольше других. Но и те, и другие свои страхи когда-то да перерастают. Так что давайте смотреть в будущее с оптимизмом, коллеги-родители.

Матвеева Марина

ПОЗДНИЕ РОДЫ

С медицинской точки зрения физически женщина лучше всего готова к родам в промежутке между 20 и 25 годами. А вот эмоциональная готовность наступает значительно позже, лет через десять.

И если раньше у нас в группу поздних первородящих определяли женщин уже с 26 лет, то сравнительно недавно был установлен новый рубеж - 28 лет. Хотя в других, более цивилизованных странах женщины только начинают рожать в тридцать пять, а иногда и в сорок лет. И никому в голову не приходит считать роды в этом возрасте поздними, гораздо большее удивление вызывают 18-20-летние мамы...

Женщина в период 25-30-35-летия становится более зрелой, более осмысленно относится к окружающему миру и к своему будущему материнству. Как правило, ее ребенок всегда запланирован. А его мама непрерывно наблюдается, при необходимости безоговорочно госпитализируется и прислушивается к любым рекомендациям врачей.

Женщины в возрасте менее склонны развивать в своем ребенке иллюзию, что он - самый главный, излишне баловать и опекать его. Зато рождение ребенка поможет ощутить женщине небывалую уверенность в себе, своих силах и будущем. И еще, что совсем немаловажно. У подобных женщин больше шансов найти помощь и поддержку в своих зрелых партнерах. К тому же возмужавшие мужчины более последовательны в процессе воспитания.

И все же, наверное, не стоит строить иллюзий и думать, что в поздних родах все обстоит так гладко и безупречно. Ведь хотя поздние роды и не являются такими опасными, как это считалось раньше, все же есть вещи, на которые стоит обратить пристальное внимание.

Ни для кого не секрет, что после тридцати происходит естественное старение человеческого организма. Оно выражается не только внешне в наших мелких морщинках на лице и теле. Начинают по-иному функционировать все органы, в стороне не остаются и половые. Что связано в первую очередь с возрастными изменениями тканей матки и яичников, влекущими за собой снижение их функциональных особенностей. Поэтому женщины чаще страдают токсикозами, чаще не донашивают или перенашивают ребенка. У них тяжелее протекают роды. Из-за слабой родовой деятельности у большего процента первородящих роды проходят, как правило, не консервативным путем, а чаще заканчиваются кесаревым сечением.

К тридцати годам и после начинают активно поднимать голову все хронические заболевания, предрасположенность к которым передалась по наследству, либо они были приобретены в течение всей сознательной жизни (различные гастриты, заболевания почек и т.д.). Ведь женщины с хроническими заболеваниями внутренних органов уже относятся к группе риска, а тут еще и возраст.

Опасения за судьбу ребенка и постоянные волнения тоже не лучшим образом сказываются на нервной системе обоих. Но, пожалуй, самая большая опасность заключается в том, что после тридцати лет, особенно ближе к сорока, увеличивается риск родить ребенка с врожденной патологией. **Это и пороки сердца, желудочно-кишечного тракта, костно-мышечной системы и нередко встречающаяся болезнь Дауна.** Стопроцентной зависимости между возрастом и патологией, естественно, нет. Подобное происходит только в случае каких-либо отклонений во время беременности и во время родов.

И все же не нужно пугаться и даже близко подпускать мысль о том, что в 35 и старше рискованно становиться мамой. Можно и нужно. К тому же, есть реальная возможность снизить риск всех этих опасностей до минимума. **Во-первых,** стоит получить медико-генетическую консультацию. Вовремя проведенные обследования (до 24-26 недель) способны значительно снизить риск рождения маленького человечка с врожденными уродствами.

Во-вторых, как это ни банально звучит, необходимо вести здоровый образ жизни. А далее - несмотря на все наши передряги, стараться получаемую отрицательную эмоциональную нагрузку сводить к нулю. Относительно хорошо питаться, уделять внимание утренней гимнастике и водным процедурам. Не запускать самую пустяковую болезнь.

И если кто-то все еще не избавился от излишней неуверенности, то можно посоветовать найти массу преимуществ своего возраста. Взять, к примеру, тот факт, что ваша молодость не прошла среди распашонок и горшков. Почаще нужно вспоминать об этом и не забывать, что поздние роды дают уникальную возможность превратиться из женщины средних лет в молодую маму.

Светлана ШУКЛИНА

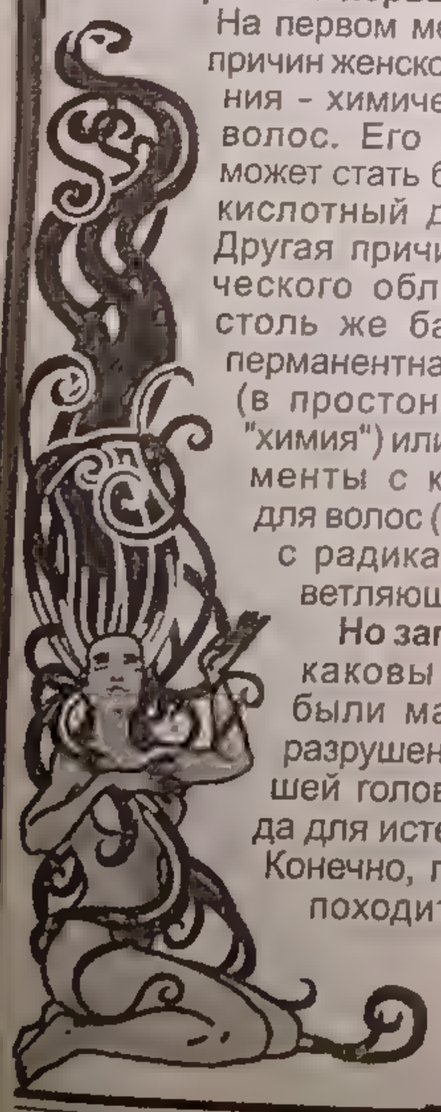
Семейный лекарь № 6 (58) 17 февраля 2003 г.

ЧТО СКРЫВАЛА НЕФЕРТИТИ

Обычно все начинается с малого. Вы вдруг замечаете, что и всегда-то небогатая шевелюра стала небогатой настолько, что начал просвечивать череп. И не дожидаясь, пока у окружающих появится повод изощряться в остроумии по поводу вечной актуальности и практичности париков, вы кидаетесь в омут самых мучительных треволнений, в душе уже вынеся себе жестокий приговор: облысение.

На самом деле женское облысение - вещь обычно благоприобретенная и, как правило, самоустраняющаяся. Ведь скорее всего ваше облысение (алопеция - по-научному) закончится так же быстро, как гладкость свежевыбритой подмышки. То есть волосы "от чего-то" разрушились снаружи - над поверхностью кожи, волосяные же луковицы остались целы и невредимы. Так что, скорее всего, "щетина" появится уже на завтра.

Причина первая - химия



На первом месте среди причин женского облысения - химической ожог волос. Его причиной может стать банальный кислотный дождичек. Другая причина химического облысения - столь же банальная перманентная завивка (в простонародье - "химия") или эксперименты с красками для волос (особенно с радикально осветляющими).

Но запомните: каковы бы ни были масштабы разрушений на вашей голове, повода для истерии нет. Конечно, придется походить в парике или резко сменить имидж на актуальный "космический", требующий ультра-короткой прически, скорее напоминающей трехдневную щетину. Однако, собственные волосы отрастут незамедлительно. И даже еще быстрее. (Женщины знают этот секрет, мало интересуясь сутью. Все мы замечали, что после "химии", какой бы пережженной она ни была, волосы растут быстрее.)

А дело в том, что оставшиеся невредимыми под кожей фолликулы - волосяные луковицы - от такой химической атаки только активизируются. Экзотермическая реакция разогревает кожу, отчего усиливается приток крови к луковицам, улучшается их питание и раздражаются поверхностные нервные окончания. От такой встряски даже хилые "дремлющие" луковицы просыпаются и пускаются в рост.

Причина вторая - неопределенная

Теперь о грустном. Не всегда причина внезапно возникшей проблемы столь поверхностна. И если вы твердо уверены, что осадки и нерадивость парикмахера тут не при чем, стоит задуматься о собственном поведении.

Быть может вы злоупотребляете лекарствами? Даже самыми, на первый взгляд отдаленными от волос. Например, одна моя знакомая, имея врожденный порок носовых каналов, дня не могла прожить без нафтизина. И при этом недоумевала по поводу прогрессирующего облысения. А причина та же - химическая. Только не снаружи, а изнутри. И последствия, к счастью такие же - наружное разрушение волос, которые после прекращения регулярного издевательства над организмом сразу же благополучно отрасли.

К химическим причинам алопеции относятся также работа на химических предприятиях и контакт с соединениями таллия.

Ну, что за дурная манера у наших волос - покидать насиженное место, чуть что не по ним! К примеру, даже тяжелая форма гриппа может заставить их облететь, как осенние листья после заморозков. Так же реагируют волосы и на некоторые другие инфекционные заболевания: тиф и сифилис. Еще одна инфекционная причина облысения - микроб токсоплазма, который водится в сыром мясе и переносится с него на нас в основном посредством мелких домашних хищников, целуемых в немытые мордочки. При благополучном излечении волосы вновь отрастают.

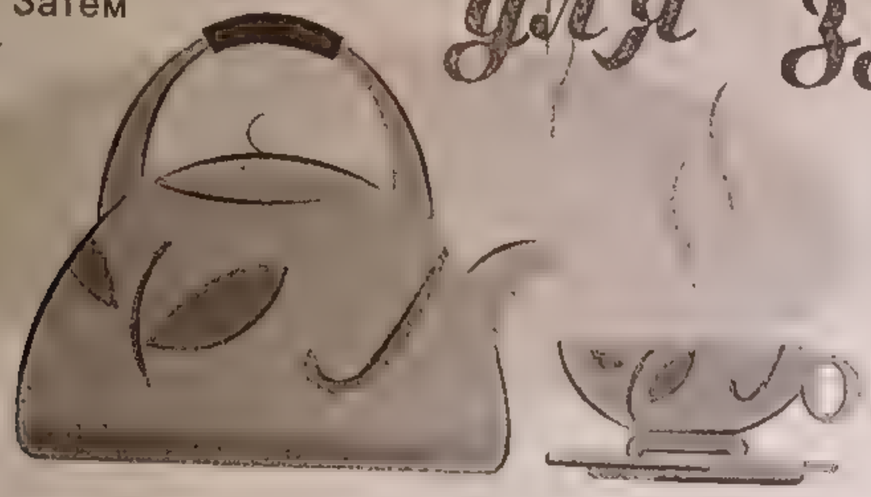
Самая трудноопределимая причина облысения - нарушение деятельности эндокринной и нервной систем организма. Патология может возникнуть как на уровне поверхностных нервов кожи головы (выяснением чего занимается невропатолог), так и в работе любой железы: гипофиза, щитовидной, поджелудочной, половых. Все они влияют на развитие волос, и каждая может стать "виновницей" облысения.

Стоит показаться и психотерапевту. Он определит, не является ли причиной вашей проблемы психическая травма. Иногда на шок или стресс организм отвечает такой вот защитной реакцией. После восстановления душевного равновесия и волосы отрастают.

Но есть виды облысения, увы, абсолютно неизлечимые. Например, врожденная алопеция. В этом случае, даже если у младенца и начнет расти слабый пушок, то по прошествии нескольких лет чахлого существования последние волоски покинут его голову, а порой и все тело. Таким недугом страдала небезызвестная Нефертити, что, как вы знаете, не помешало ей стать эталоном женской красоты на многие века.

Ирина ЛЕТУНОВА,
врач-дерматолог

Чай для здоровья!



Традиционным способом хранения лекарственных трав считается сушка. Свяжите срезанные травы в пучки и подвесьте в сухом, хорошо проветриваемом помещении, но не на кухне, где слишком влажно. Можно разложить травы на сетке, а тонким слоем - и на бумаге. Сушите от пяти до десяти дней до "звонкости" и ломкости. Затем храните в прохладном сухом месте в холщевом или бумажном пакете.

Другой, менее распространенный способ хранения зеленых лекарств - в морозильной камере. Этот метод очень хорош, так как надолго и более полноценно сохраняет полезные свойства трав. Замороженные травы достают из морозилки и измельчают прямо перед заариванием, так как медленное оттаивание лишает их значительной части витаминов и других полезных свойств. **МЯТУ** перед тем, как положить в морозилку, заверните в фольгу, а **ПЕТРУШКУ, ШАЛФЕЙ и ТИМЬЯН** порежьте и положите в очень плотно закрывающуюся пластмассовую коробочку. Листья **РОЗМАРИНА и БАЗИЛИКА** присыпьте солью (перед употреблением соль стряхните).

Те, кто страдают воспалением мочеполовой системы, хорошо знают полезные свойства толокнянки. Правда, ее брикетированные листья приходится покупать. Но наша привычная и общедоступная петрушка обладает аналогичными свойствами. Столовую ложку измельченных (можно сухих) листьев петрушки заварите стаканом кипятка и пейте по столовой ложке (можно до трети стакана, в зависимости от привычки и степени заболевания) три раза в день.

Тот, кто страдает радикулитом, может употреблять сушеные листья лопуха. Когда случится приступ, сухие листья отпарьте в дуршлаге над паром (зеленые - просто вымойте), пока не станут влажными. Светлой стороной листья приложите к больному месту, оберните теплой тканью.

Лекарственные растения заготавливайте в сухую погоду, укладывая их в просторные сумки, а лучше - корзины. Мятое и утоптанное сырье теряет действующие вещества и при сушке темнеет.

Если волосы интенсивно выпадают, то крапиву прокрутите на мясорубке и зеленую массу вотрите в основание волос, накройте голову полиэтиленом и махровым полотенцем и оставьте часа на два. В зависимости от того, как сильно выпадают волосы, такую процедуру делайте раз в неделю или раз в месяц.

Плоды рябины заготавливают в соплодиях, срезая кисти острыми ножницами. Сушку рябины можно проводить в духовке при температуре 60-80 градусов. Ее можно считать законченной, если умеренно сжатые в горсти, они не слипаются в комки, а распадаются. После сушки веточки и плодоножки у соплодий отделяют и выбрасывают поблекшие и почерневшие плоды.

Зимой готовьте из сушеной рябины витаминный настой: 1 ст. ложку сухих ягод заварите как чай стаканом кипятка, пусть настоится 1 час и пейте в 2-3 приема в течение дня.

Плоды шиповника содержат массу полезных и необходимых веществ - витамины В, В2, Р, РР, К, Е, каротин, соли железа, марганца, фосфора, магния и кальция, а еще калий, молибден, кобальт, хром и медь. Собранные плоды немедленно высушивают в печах или сушилках, расстилая тонким слоем.

Отвары и настои шиповника используют всю зиму для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов С и Р, которые проявляются в нарушении проницаемости стенок кровеносных сосудов; а также как общеукрепляющее средство при инфекционных болезнях, заболевании печени и желчных путей.

Настой шиповника готовится так: 20 г сухих плодов промывают в холодной воде, дробят, затем заливают 0,5 литра кипятка и кипятят 10 минут при закрытой крышке, после чего настаивают в теплом месте 4-6 часов и процеживают. За это время в настой переходят витамины и минеральные соли, содержащиеся в плодах. В настой по вкусу добавляют сахар, мед или какой-нибудь ягодный сироп и пьют по 0,5 стакана три раза в день. Хранят настой шиповника в холодильнике не более 3 дней. Для приготовления настоя шиповника удобно использовать термос. Плоды промывают, дробят, засыпают в термос, заливают крутым кипятком (40 г сухих плодов на 1 л кипятка) на 8-10 часов. Удобно делать это вечером, а утром за завтраком вы сможете выпить свежий настой шиповника. При этом способе приготовления в настое будет больше витаминов, чем при кипячении.

Полезные свойства соцветий и листьев, трав и коры, корневищ и семян, овощей и фруктов - поистине бесценный дар природы. Воспользуйтесь выверенными веками рецептами наших бабушек и прабабушек - и пусть выросшие в саду или в лесу "зеленые лекарства" пропишутся в вашей семье.

Прием водных настоев шиповника рекордно пополняет потребности организма в витамине С, способствует увеличению выносливости, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям, к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

Надежда СУБЧЕВА, фармацевт.

ОВЕН

Овнам следует чаще обращаться к тем, чьи знания и опыт гораздо обширнее. В решении сложных вопросов учитывайте мнение старших коллег и старших членов семьи. Возможны трудности материального плана. Для их преодоления придется мобилизовать свои силы и призвать на помощь друзей. Вы особенно заинтересуетесь всем новым и нетрадиционным. Физические нагрузки должны быть умеренными. Тем, кто находится в поездках, не следует доверять новым знакомым.

ТЕЛЕЦ

Тельцам полезно пересмотреть свои позиции, мировоззрение с учетом жизненного опыта. Проблемы других людей займут значительное время и потребуют немало сил. Однако Ваше участие в чужих делах окажется безрезультатным. Лучше больше времени уделите своим собственным проблемам. Благоприятный период для дел, связанных с поездками, обменом жилья, деловых телефонных переговоров, подготовки и отправки корреспонденции.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам придется отстаивать свои интересы или убеждения. Однако следует учесть, что их рассмотрение в каких-либо официальных учреждениях вряд ли закончится в Вашу пользу. Чужие удачи не дадут покоя многим Близнецам, и им захочется достичь того же признания, что побудит к активным действиям. Возможны трудности в процессе коллективной работы или обучения. Большое количество забот вряд ли позволит считать эту неделю удачной. Не перегружайте нервную систему.

РАК

Максимально используйте этот период для достижения своих целей и решения проблем. Сейчас Вы сможете добиться конкретных результатов в делах. Благоприятный период для достижения гармонии в семейных отношениях. Поездки и путешествия пройдут успешно и оставят массу приятных впечатлений. Возможны трудности материального плана, связанные со сложными романтическими отношениями. Благоприятные дни для занятий с детьми.

ЛЕВ

Постарайтесь не затягивать с ответами на возможные предложения, решайте быстро и точно, иначе пострадает Ваша репутация. Удачное время для занятий журналистикой, рекламой, снабжением, приобретением недвижимости, сделок с пищевыми продуктами, покупки украшений и предметов одежды. Могут возникнуть сложности с законом и с выполнением своих обязательств. Однако Ваша активность и везение позволят благополучно разрешить эти проблемы.

ДЕВА

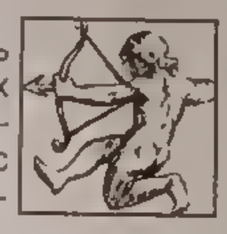
Не навязывайте членам семьи свои идеи. Такие попытки вызовут негативную реакцию со стороны Ваших близких. Возможны трудности во взаимоотношениях с деловыми партнерами из-за редких вспышек раздражения с Вашей стороны. Держите в узде свои эмоции. Удачное время, чтобы избавиться от старых ненужных вещей, отживших связей. Излишняя финансовая расточительность принесет значительные убытки. Не рекомендуется перегружать желудок.

ВЕСЫ

Наиболее успешны дела, связанные с литературной деятельностью, рекламой, коммерцией, изданием книг, информатикой, прикладным искусством. Не создавайте тайну из своих дел, иначе не избежать ревности со стороны супруга, супруги. Ваши семейные и любовные отношения укрепят совместные увлечения, развлечения, поездки. Начинания этого периода имеют большие шансы на успешное завершение. Успешно сложатся взаимоотношения с детьми.

СКОРПИОН

Скорпионами овладеет желание хоть что-то изменить в своей жизни. Это могут быть как изменения в прическе, одежде, домашнем интерьере, так и изменение места работы, профессии или окружения. В романтических и любовных отношениях невезение вполне вероятно, однако это только временное явление. Возможны продолжения, обещающие хорошие финансовые перспективы. В выходные дни ожидается ощущение, которое значительно утомит Вас.



СТРЕЛЕЦ

Женщины-Стрельцы будут выглядеть особенно привлекательно и загадочно. Их душевность привлечет немало поклонников. В социальных контактах, общаясь с коллегами, Вы можете почувствовать некоторую холодность по отношению к Вам. Постарайтесь не замечать этого. Это всего лишь временное явление. Немало усилий придется потратить на решение мелких финансовых вопросов, связанных с домашним хозяйством или жильем. Деловые поездки принесут удачу.

КОЗЕРОГ

Ваша удачливость и оптимизм приведет к Вам новых поклонников и поможет добиться успеха в любом деле. Рассудительность и тактичность Козерогов сделает их незаменимыми в разрешении спорных вопросов, конфликтов. Творческий подход к делу даст все основания для того, чтобы начальство обратило на Вас внимание. Планы, намеченные на эту неделю, имеют высокий потенциал для их реализации. Не следует злоупотреблять участием в увеселительных мероприятиях.

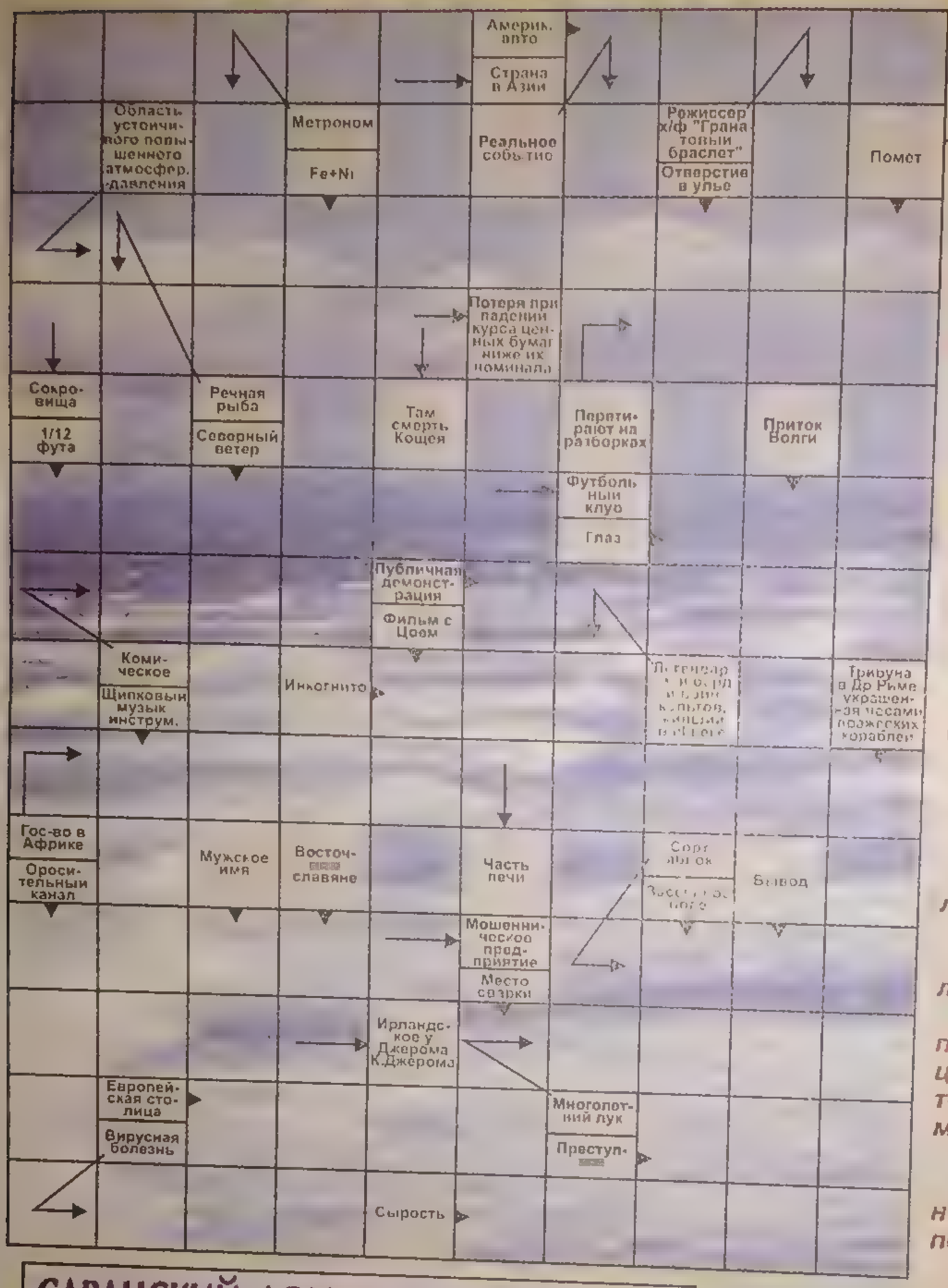
ВОДОЛЕЙ

Предстоящие дни благоприятны для творческой деятельности. Наибольший доход Водолеи получают от работы дома (писатели, композиторы, художники и т. д.) Многим предстоят приятные поездки. Они будут наиболее удачны, если с Вами рядом будет любимый человек. Предстоит общение с друзьями. Хорошее время, чтобы заняться подготовкой крупных проектов. Не бойтесь взять кредиты или деньги взаймы. Если Ваше дело стоящее, то Вы быстро с долгами рассчитаетесь.

РЫБЫ

Рыбы особенно остро реагируют на различные географические факторы, и Ваше самочувствие будет напрямую с ними связано. Возможно, что какие-то партнерские отношения распадутся, но взамен их появятся новые. Многие встанут перед необходимостью получения новых знаний, повышения профессионального уровня. Будьте осторожны в обращении с деньгами. Попытки финансовых вложений могут значительно подорвать Ваш бюджет.

СКАНВОРД



САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Психиатр спрашивает у медсестры:
- Ну как там наш пациент?
- Хорошо, есть сдвиги...

Мужик приходит к доктору и говорит:
- Доктор, у меня после свадьбы проблемы со зрением!
- В чем это выражается?
- Я денег не вижу!

- Ты бездушный тип, упрекает сына зубной врач, - ты транжиришь мои деньги и даже не представляешь, с какими нечеловеческими страданиями они связаны.

У терапевта.
- Доктор, у меня живот сильно болит, и вообще, плохо мне...
- А что случилось?
- Ягодки в лесу съел...
- Какие ягодки?
- Да как-то не разглядел...
- Ну, это не ко мне, это - к окулисту.

Старый хирург наставляет молодого:
- Итак, коллега, сегодня у вас первая самостоятельная операция. Будьте предельно сосредоточены и внимательны. Иначе можете порезать себе палец.

В морг доставили неопознанное тело утопленника. Некто попросил показать его.
- Нет, нет, это не я - сказал он и удалился.
Сторож рассказал об этом заведующему моргом.
- Как же вы позволили ему уйти? Он же ненормальный!
- Почему это?
- Потому что он показывает на покойника и говорит "Это не я!"
- Да нет, вполне нормальный, утопленник и в самом деле на него действительно не похож.

- Вы курите? - спрашивает врач пациента.
- Нет.
- Жаль.
- Почему?
- Если бы Вы сейчас могли бросить курить, Вам бы это помогло.

САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ:
Бухгалтерский учет,
"1С Бухгалтерия",
Компьютерная подготовка,
Секретарь-референт,
Парикмахер,
Косметолог-визажист
17-46-88, 17-42-87
Подготовка водителей категории В, ВС
(для студентов и учащихся скидка 20%)
17-88-29, 17-19-41

Ждем вас по адресу: ул.Пролетарская, 39, к.25,27
Лицензия Мин Образования РМ №330602

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 24-81-90

Издатель: ООО Издательский Дом «Media-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 68, к 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а. я 5.
Тел. (834-2) 24-45-46, 24-81-99.
E-mail: soglasie@moria.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИД «Согласие».
Генеральный директор В.А.Бакаев.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0351 от 25.09.01.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г.Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 13-19-71, 13-23-59.

Заказ 866
Тираж 15100, дата выпуска номера 17.02.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИД "Media-пресс"
Цена свободная

Мужское имя

Восточные славяне

Часть печи

Мошенническое предприятие

Место сварки

Ирландское у Джерома К.Джерома

Многолетний лук

Преступник

Сырость

Европейская столица

Вирусная болезнь

САРАНСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

КУРСЫ:

Бухгалтерский учет,
"1С Бухгалтерия",
Компьютерная подготовка,
Секретарь-референт,
Парикмахер,
Косметолог-визажист

17-46-00, 17-42-87

Подготовка водителей категории В, ВС

(для студентов и учащихся скидка 20%)

17-88-29, 17-19-41

Ждем вас по адресу: ул.Пролетарская, 36, т.38,27

Лицензия Мин.Образования РМ №30302

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 24-81-90

точ...
можете...

В морг доставили тело утопленника... ное тело утопл... попросил показать... - Нет, нет, это не я - ... и удалился.

Сторож рассказал об этом ведующему моргом.

- Как же вы позволили ему уйти? Он же ненормальный!

- Почему это?

- Потому что он показывает на покойника и говорит "Это не я!"

- Да нет, вполне нормальный, утопленник и в самом деле на него действительно не похож.

- Вы курите? - спрашивает врач пациента.

- Нет.

- Жаль.

- Почему?

- Если бы Вы сейчас могли бросить курить, Вам бы это помогло.

Издатель: ООО Издательский Дом «Медиа-пресс» (И. т. 901
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, ... и и 5.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а я
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
E-mail: soglasie@moris.ru, soglasie_rm@mail.ru
Учредитель: ООО ИЦ «Согласие».
Генеральный директор В.А.Бадаев.

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО.
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ № 18-0554 от 25.09.01.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»:
г. Пенза, ул. [illegible], 51 53
Тел.: (8412) 33 49-71, 33 23-59.

Заказ 866
Тираж 15100, дата выпуска номера 17.02.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс".
Цена свободная

МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№19 (71)

ТАК ЛИ СТРАШНА АТИПИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ?

Что это за болезнь так... что заставляет нас биться в истерике? Почему мы вс... так возбудились? Уж не поддались ли мы на умелую провокацию?

ЧТОБЫ БОДРЯЧКОМ

Как сделать бодрость обычным состоянием? Что советуют в этом случае медики?

СПАСАЕМСЯ ОТ ОТРАВЛЕНИЙ

С наступлением лета увеличиваются не только температура воздуха и количество загорающих на пляже, но и количество пищевых отравлений.

ПОЧКИ НУЖДАЮТСЯ В ПОМОЩИ

При малейшем инфицировании организма первыми принимают удар именно почки, стараясь незамедлительно вывести прочь незваных гостей.

Полиомиелит уничтожат к 2005 году

Руководство Всемирной организации здравоохранения приняло новую стратегию достижения давно поставленной цели полного избавления мира от полиомиелита. Усилия теперь будут сосредоточены всего на 13 странах, из которых в семи случаи заболевания продолжают регистрироваться, а еще шесть эксперты по-прежнему относят к странам высокого риска.

В 1988 году, когда был взят курс на эрадикацию заболевания, регистрировалось примерно 350000 случаев полиомиелита в год. Теперь, спустя 15 лет с начала кампании, на которую ушло два миллиарда долларов ВОЗ, отмечается менее двух тысяч случаев. Однако настораживает, что за последний год, главным образом, из-за вспышки в Индии, был зарегистрирован четырехкратный рост.

"Изменения попросту в том, что теперь мы сосредоточим усилия на эндемичных странах и странах высокого риска", - отметил представитель ВОЗ Брент Беркхолдер (Brent Burkholder). По-прежнему регистрируются случаи полиомиелита в Индии, Нигерии и Пакистане, на которые приходится 99 процентов заболевших, а также в Египте, Афганистане и Сомали.

К странам высокого риска отнесены Ангола, Бангладеш, демократическая республика Конго, Эфиопия, Непал и Судан.

Дополнительные расходы ВОЗ на борьбу с полиомиелитом достигнут 250 миллионов долларов, однако, по оценкам экспертов, искоренение болезни приведет к большим социальным и экономическим выгодам, подобно тому, как это произошло после эрадикации натуральной оспы. Согласно планам ВОЗ, цель уничтожения полиомиелита должна быть достигнута к 2005 году.

От витаминов можно... заболеть?

Длительное употребление мультивитаминов и пищевых добавок опасно для здоровья. Как показывают результаты исследований, прием в пищу подобных препаратов сокращает естественное потребление организмом витамина С, кальция и железа и повышает опасность возникновения целого ряда заболеваний.

По мнению специалистов британского Агентства стандартов питания, которые провели исследование, в классической мультивитаминной таблетке содержится избыточное количество бета-каротина, цинка, магния и фосфора. В больших дозах эти химические элементы увеличивают вероятность рака легких, пигментации кожи. Они могут вызвать малокровие, депрессию или переутомление. А, например, избыток фосфора в организме приводит к ломкости костных тканей. Исследователи не рекомендуют злоупотреблять и казалось бы безобидным витамином С. Ежедневная доза для взрослого человека составляет примерно 1000 мг, тогда как в одной таблетке содержится около 2000-3000 мг этого вещества.

Фармацевтические компании уже высказали несогласие с данными исследования, причем главный аргумент в защиту своей продукции заключался в том, что от витаминов не умер еще ни один человек. В то же время ученые из Агентства стандартов питания подчеркивают, что восстанавливать витаминный баланс в организме лучше всего за счет растительной пищи, а не химических добавок.

По данным британских СМИ, около 40% женщин и 30% мужчин полагают, что ежедневное потребление витаминов способствует крепкому здоровью и долгой жизни. В целом за год на Британских островах закупается витаминов на астрономическую сумму - 300 миллионов фунтов.

Врачи не готовы прекращать жизнь неизлечимо больных пациентов

Вопросы эвтаназии и ассистированного суицида уже многие десятилетия являются основными поводами для споров врачей и специалистов по биоэтике. Традиционно считается, что большинство врачей могут и готовы оказать своим неизлечимо больным пациентам помощь в прекращении жизни, но не рискуют идти на это, опасаясь юридических проблем. Но, как показали результаты опроса, проведенного в Великобритании, многие врачи на самом деле считают подобные действия противоречащими своим моральным принципам.

Члены независимой организации ÏRight to Lifeo опросили 986 врачей, представлявших разные медицинские учреждения страны, и обнаружили, что 74 процента из них на самом деле не намерены оказывать своим пациентам помощь в «ассистированном суициде», а 56 процентов вообще считают любые споры по данному вопросу бессмысленными, так как строгое юридическое определение понятия Їассистированный суицидо дать невозможно. Таким образом, предположения о желании врачей получить юридически определенное право на участие в прерывании жизни пациентов оказались не соответствующими действительности.

Напомним, что интерес к проблеме эвтаназии и ассистированного суицида в Великобритании не случаен: в прошлом году из-за неопределенности ситуации вспыхнули несколько серьезных скандалов, когда неизлечимо больные люди, получившие отказ в разрешении на ассистированный суицид, покидали страну. Кроме того, в настоящее время английская Палата Общин обсуждает закон, принятие которого, возможно, легализует на территории страны и ассистированный суицид, и эвтаназию.

Водка - лучшее лекарство от атипичной пневмонии

Российские ученые утверждают, что придумали новый путь борьбы с SARS: чтобы победить заразу, достаточно "принять" двойную дозу водки.

Эксперты Академии медицинских наук полагают, что волнение, вызванное во всем мире распространением опасного вируса, несколько преувеличено. Ведущий ученый Анатолий Воробьев из отдела микробиологии и иммунологии говорит, что ежедневное потребление 100 г водки должно быть достаточным, чтобы отразить угрожающую жизни эпидемию.

Тот же Воробьев утверждает, что в атипичной пневмонии нет "ничего особого". По его словам, обычный вирус гриппа забирает большее количество жизней, чем пресловутый SARS, а список жертв обычных форм пневмонии сопоставим со случаями SARS.

Виталий Свердлов, руководитель Московского института вирусных исследований, также сказал, что молекулярный метод диагностирования атипичной пневмонии через реакцию полимерной цепочки был "ненадежен" и "чреват ошибками".

В России в настоящее время 25 человек содержатся на карантине: возможно, они подцепили "азиатскую чуму".

Семейный лекарь № 19 (71) 19 мая 2003 г.

ТАК ЛИ СТРАШНА АТИПИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ

Так ли страшна атипичная пневмония?

Кому выгодна истерия по поводу загадочной болезни?

Мир охвачен паникой. По последним данным Всемирной организации здравоохранения, атипичной пневмонией заразились уже 7447 человек. Умерли 552. Но... так ли это много, чтобы биться в истерике? Ведь от обычной пневмонии, гриппа и ОРЗ в одной только России умерли в прошлом году больше 42 тысяч человек. Так что ж мы так все возбудились? Уж не поддались ли мы на умелую провокацию?

Кому может быть выгоден всеобщий страх? Есть версии - среди них весьма остроумные.

США - чтобы отвлечь внимание мирового сообщества от войны в Ираке.

Фармакологическим компаниям, производителям вакцин - на атипичной пневмонии они смогут неплохо заработать.

Туристическим агентствам, работающим с курортами Средиземноморья - им выгодно оттянуть туристов из Юго-Восточной Азии.

Нам всем! "Атипичная пневмония действительно опасное заболевание. Но, кроме того, она показала, что правительства стран не готовы к эпидемиям, - считает Юрий Гендон. - А если бы началась пандемия (всемирная эпидемия. - Авт.) гриппа?! Ведь грипп распространяется гораздо быстрее! От атипичной пневмонии умерли около 500 человек. А, например, от гриппа в 1918 году - аж 40 миллионов! Будем надеяться, что теперь страны будут больше готовы к грядущей пандемии гриппа".

Есть ли больные в России?

Один больной уже зарегистрирован. Это 25-летний парень, которого 4 мая госпитализировали в Благовещенске (Дальний Восток) с тяжелейшим воспалением легких. За границу он не ездил, но зато жил в гостинице, где останавливаются китайцы - там-то он и мог подхватить эту заразу. Но диагноз назвать окончательным нельзя. Вирусологические исследования его пока не подтвердили. Но и не опровергли. Больной по-прежнему находится в тяжелом состоянии.

"Говорят, антибиотики существенно улучшили его состояние. Это как раз и заставляет сомневаться в точности диагноза, - считает наш консультант Юрий Гендон, профессор НИИ вирусных препаратов. - При атипичной пневмонии антибиотики не помогают".

Чем лечат?

Никаких специфических (то есть именно против этого вируса) средств лечения, увы, нет. Врачи используют обычные препараты: для повышения иммунитета, сердечные...

Кстати, спиртное - тоже хорошее средство для предупреждения атипичной пневмонии. По словам ученого Анатолия Воробьева, "вирусы хорошо гибнут от 100 грамм"!

Вакцина от атипичной пневмонии будет создана не раньше чем года через три. И то, если какая-нибудь страна направит на ее разработку большие материальные и научные ресурсы. Ученые, кстати, сомневаются, нужна ли она вообще. Ведь в мире есть вирусы и поопаснее (от кори, например, в 2002 году в мире умерли 800 тысяч человек, а от вирусного гепатита - несколько миллионов).

ВНИМАНИЕ!!!

Как от вируса защитить себя и близких?

Чаще мыть руки теплой водой с мылом.

Тщательно мыть овощи и фрукты.

Не ездить в Китай и те страны Юго-Восточной Азии, где бушует эпидемия.

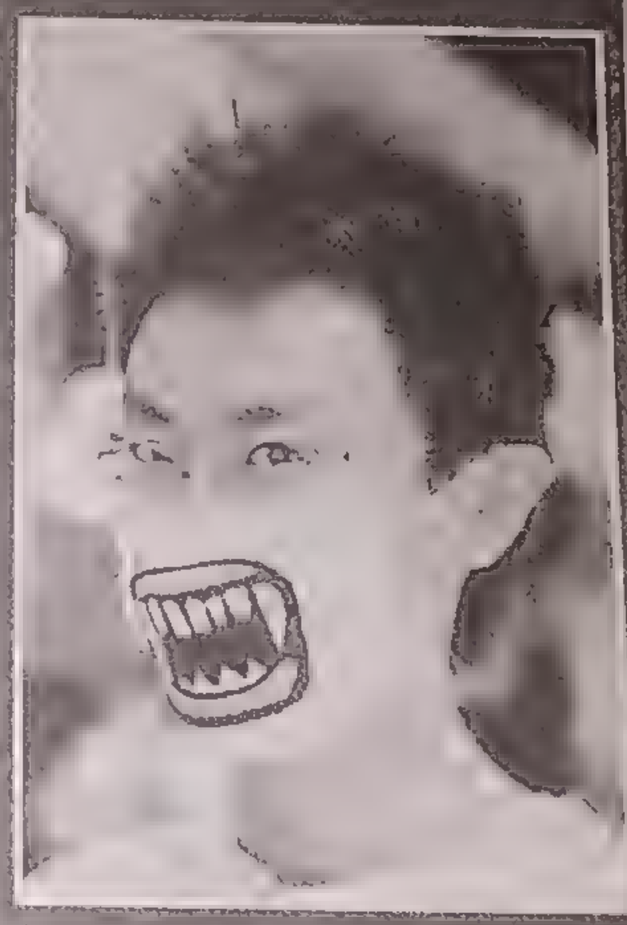
Не ходить по возможности на рынки, где торгуют китайцы, без марлевых повязок. После их посещения обязательно вымыть руки.

Дней 10 не общаться с теми, кто только что вернулся из стран - очагов эпидемии.

Если вы сами там побывали и у вас вдруг поднялась температура, появилась головная боль, а дыхание стало затрудненным или болезненным, ограничьте контакты с близкими и вызовите врача.

Столица атипичной пневмонии не боится.

Со страхом и трепетом душевным переступила я порог китайского ресторана "Дружба". Г-н Лю - хозяин ресторанчика - обрадовался мне, как дорогой гостье. Чашку чая налил и разговор завел о трудном китайском житье-бытье в смутные времена атипичной пневмонии.



- Откуда продукты завозите? - поинтересовалась я.

- Из подмосковных хозяйств, а вот сою и другие добавки привозим из Китая.

- А вы не боитесь заразиться таким образом?

Г-н Лю улыбнулся грустно и сказал: "Я милиции боюсь. Все остальное мы переживем. А против атипичной пневмонии меры мы уже приняли".

Н. ГРАЧЕВА, Ю. ЖУКОВСКАЯ, Е.ЛУШНИКОВА.
"МК"

Чтобы быть бодрячком

Мы все больше втягиваемся в жизнь, которая не дает нам возможности отдохнуть. От ощущения постоянной усталости, сонливости и разбитости избавиться невозможно, даже если каждые полчаса пить крепкий кофе. Как сделать бодрость обычным состоянием? Вот что советуют в этом случае медики.

КОФЕИН - НЕ ВЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

Почувствовав усталость, многие тут же пытаются подзарядить себя с помощью кофеина: пьют кофе, чай, хватаются за шоколад или лекарства от головной боли. Между тем, вызванный кофеином прилив энергии - явление временное и искусственное.

Поэтому чтобы избавиться от постоянной усталости, преодолейте свое пристрастие к кофеину. Скорее всего, забросив кофе и шоколад, вы на первых порах будете ощущать некоторую усталость. Но уже максимум через неделю вы почувствуете себя хорошо, как никогда. Бросать вредную привычку лучше всего в выходные дни или во время отпуска, то есть в свободное от работы время, когда у вас нет никаких срочных дел.

Учимся отдыхать

Если распорядок вашего рабочего дня настолько плотный, что у вас совсем не остается времени на отдых, то неудивительно, что вы очень быстро утомляетесь. Для пополнения сил стоит придерживаться следующих правил:

- начинайте работу с самых неотложных дел, все второстепенное отложив на потом;
- научитесь не смотреть поминутно на часы;
- старайтесь ничего не планировать на выходные, настройтесь на ничегонеделанье наедине с собой или в обществе близких;
- не превращайте отпуск в череду туристических и культурных мероприятий. Отдохните.

Научитесь медитации - по книгам, аудиокассетам, на специальных занятиях. Двадцать минут погружения в нее заменяют два часа сна.

Если медитации - не ваш стиль, то делайте хотя бы пятиминутный перерыв два раза в день прямо за рабочим столом. Освободите мозг от любых мыслей и, расслабив мышцы, дышите глубоко и ровно.

Гимнастика не помешает

Обмен веществ активизируют занятия гимнастикой. После двадцатиминутных занятий калории быстрее и эффективнее преобразуются в энергию. Вы же приобретаете отличную форму и не чувствуете усталости.

Полюбите острые ощущения

Попробуйте вызывать у себя острые ощущения. Горячий душ, прохладный ветер, громкая бодрящая музыка, любые раздражители органов чувств способны активизировать человека и повысить уровень его бодрствования.

НЕ ДОВЕРЯЙТЕ САХАРУ

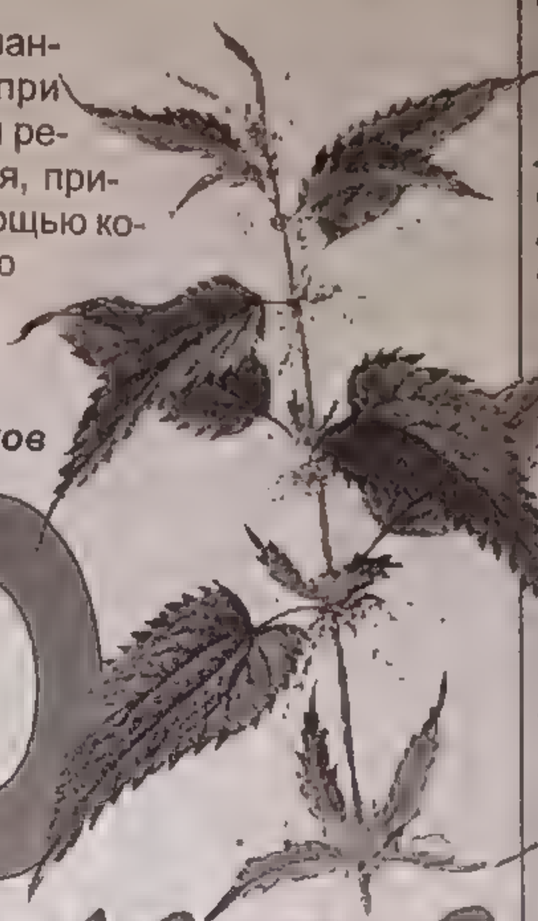
Сахар, издавна считавшийся источником энергии, на самом деле, как и кофеин, дарит лишь краткий прилив бодрости, который быстро сменяется еще большей усталостью. Поэтому резко сократите потребление сладостей. В печенье, соках, сухофруктах он может скрываться под псевдонимами "мед", "кленовый сироп", "фруктоза", "сахароза". Куда лучше пополнять запасы энергии растительной пищей с высоким содержанием крахмала, например фасолью и другими овощами.

ДУШКА - МОЯ ПОДУШКА

Многие по ночам работают или смотрят телевизор, почти не оставляя времени для сна. Но недосыпание неизбежно приводит к хронической усталости. Кроме того, "искусственный" сон с помощью снотворного или алкоголя расслабляет организм куда меньше, чем нормальный, сон скажем, с 10 вечера до 7 утра. Поэтому стремитесь к режиму, где сну отводится достаточное время в определенные часы.

Кстати, чтобы проснуться отдохнувшими, полными сил, решительно поменяйте... постельные принадлежности. Бабушкины перины здоровья нам не прибавляют. Наперники, как правило, не пропускают воздуха, препятствуют выходу из тела углекислоты. К тому же в пухе очень быстро заводятся микробы, клещи - провокаторы аллергии, астмы, других болезней дыхательных путей. Срочно избавляться от пухо-перьевых изделий нужно тем, у кого предрасположенность к радикулитам, нарушено кровообращение.

КРАПИВО ТЕРАПИЯ



И НА СЕМЕНА ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Я считаю, что лучше всего с лечебными целями использовать зеленую крапиву, у которой уже появились цветущие семена.

Настой соцветий применяют при ревматизме, почечнокаменной болезни, в качестве мочегонного средства. Отвар пьют при сахарном диабете. Однако следует помнить, что при приеме внутрь препараты из крапивы сгущают кровь. Поэтому перед употреблением крапивы нужно проверить кровь на протромбин.

Очень хорошо крапива устраняет жжение в мочевом пузыре и при мочеиспускании. Для этого 3 ст. л. свежей (или 2 ст. л. сухой) крапивы и 1 ст. л. корней солодки кипятят в течение 10 мин. в 1 ст. воды, охлаждают, процеживают, добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Пьют по 1/3 ст. за полчаса до еды 3 раза в день в течение 5-ти дней, затем - 5 дней перерыва. И так проводят 3-4 курса лечения.

Отваром семян крапивы выводят мокроту из легких, останавливают кровохарканье, выгоняют из тонкого кишечника слизь, из брюшной полости - жидкость при водянке.

3 г семян, проглоченных за один прием 1 раз в сутки, чистят почки.

5-6 г семян, принятых одномоментно, вызывают очистительный понос. Если же эти 5-6 г запить уксусомедом, то можно решить проблемы с селезенкой и почками.

Если смешать крапиву (листья и семена) с солью, размять эту смесь и прикладывать к плотным, в т.ч. и раковым опухолям, то эта кашица медленно, но упорно рассосет любые образования, очистит гнойные язвы.

А листья крапивы, смешанные с медом, помогают при одышке. Могу подсказать и рецепт отвара этого растения, принимаемый по схеме, с помощью которого лечат ишемическую болезнь сердца с одышкой. Желаю всем только добра и крепкого здоровья.

В. Глухов

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

200 г свежей майской крапивы залить 0,5 л водки или 50-60-град. спирта. Горлышко бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а затем 6 суток - в темноте. Принимать по 1 ч. л. натощак за 30 мин. до еды и на ночь перед сном. Выпив всю бутылку, человек становится бодрым, здоровым, улучшается работа сердца, улучшается состав крови. Движения становятся легкими, проходит склероз.

"КРАПИВНЫЕ" ГОРЧИЧНИКИ

Так получилось, что почти все лето 2001 года я сильно кашляла и никак не могла избавиться от кашля. Лечилась и лекарствами, и всевозможными народными средствами, но результата не было. И вот после этой статьи я нарвала осенней крапивы (выбирала ту, что помоложе), просушила ее на кухне и набила ею старую наволочку. На ночь приложила ее к груди и спала, на удивление, очень спокойно, без приступов кашля. Делала так довольно долго, всю осень, до тех пор, пока кашель окончательно не "угомонился". Словом, спасибо автору за "крапивные" горчичники!

Да, такая деталь из моего личного опыта: сначала я подушечку клала на обогреватель, чтобы она получила "заряд тепла", а потом меня согревала всю ночь крапива.

В. П. Старкова

Присмотритесь, что растет у вас рядом с домом. Обычно у забора всегда выбирает себе место крапива двудомная. Это хорошее средство от весенней усталости.

Она улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма, обладает кровоостанавливающим действием. Думаю, что многие из вас, дорогие читатели, уже приступили к крапивотерапии. Во всяком случае, супчика с ее молодыми листочками или салата отведали. А как вы думаете, почему кавказцы славятся своим долголетием?

Потому что крапивушку едят. Даже биточки из нее умудряются делать, вкусные - пальчики оближешь.

Горцы крапиву солят (50 г соли на 1 кг молодых листьев крапивы), сушат и зимой, растертую в порошок, добавляют в любые блюда.

Так что ешьте на здоровье и вы. Делайте из сока крапивы сироп на меду. Лечение будет происходить само собой, за чаем. И вы забудете об анемии, авитаминозе, кровотечениях. У больных диабетом снизится содержание сахара в крови. Крапива быстро заживляет раны, язвы, смягчает кашель, укрепляет волосы, десны, решает некоторые мужские проблемы (импотенция).

Правда, при употреблении листьев крапивы надо знать меру, особенно беременным женщинам и тем, у кого повышенная свертываемость крови.

Геннадий МОИСЕЕВ

СЕРДЕЧНЫЕ СТРАДАНИЯ

Несмотря на значительные достижения медицины в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, их число не уменьшается. Более того, врачи все чаще говорят о настоящей эпидемии, причины которой кроются в самом образе жизни современного человека.

Холестерин бывает разный

Сегодня статистика неумолимо свидетельствует, что инфаркт "молодеет", от него все чаще страдают люди работоспособного возраста. Более того, болезнь у них дает больше осложнений и смертельных исходов, чем у больных старшего возраста.

Причин, приводящих к инфаркту миокарда, несколько. Более чем в 90% случаев это атеросклероз и тромбоз коронарных артерий. Сосуды закупориваются, ухудшается снабжение миокарда кислородом, и в итоге - некроз участка сердечной мышцы - инфаркт миокарда.

Другой причиной может стать длительный спазм коронарной артерии, который тоже ведет к нарушению коронарного кровообращения.

Развитию атеросклероза способствует повышенный уровень холестерина в крови. Однако пресловутый холестерин бывает двух видов. Первый (эндогенный) вырабатывает сам организм. Он участвует в синтезе гормонов, обменных процессах, входит в состав клеточных мембран. И совершенно необходим организму.

А вот экзогенный холестерин поступает с пищей и часто бывает "лишним" и опасным. Средняя потребность человека в поступающем извне холестерине очень невелика - всего около 300 мг в день. Для этого достаточно съесть всего-навсего один яичный желток. Но, увы, этим ограничиться редко у кого получается.

Люди, страдающие гипертонической болезнью, также очень рискуют получить осложнения на сердце. По статистике, снижение "верхнего" давления всего на 1 мм ртутного столба снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 1%. А гипертонией в настоящее время, как известно, страдает почти половина населения страны. Причем лечатся, как правило, от случая к случаю, - и из-за предубеждения против длительного приема лекарственных препаратов, и из-за высоких цен на лекарства.

О пользе профилактики

Болезнь дает о себе знать загрудинной болью, которая может отдаваться в левую руку и под лопатку. Характерно возникновение болей при физической нагрузке, ходьбе, подъеме по лестнице, при сильных эмоциональных переживаниях. Именно в этих случаях сердечная мышца нуждается в большом количестве кислорода, который закупоренная или суженная артерия доставить не может. Кроме боли, может наблюдаться слабость, аритмия, падение артериального давления.

Помочь в этом случае может таблетка нитроглицерина. Этот препарат способен снять боль в течение нескольких минут. Однако принимать его следует очень осторожно - 1-2 таблетки с небольшим перерывом.

Специфические боли в грудной клетке может вызвать не только стенокардия. Они также могут быть спровоцированы остеохондрозом, заболеваниями легких и некоторыми другими болезнями. Но в любом случае, если прием нитроглицерина не улучшает состояния, нужно вызывать "скорую помощь". Потому что поставить правильный диагноз и назначить лечение можно только в условиях стационара.

Простые рецепты

Как водится, мы обращаемся к врачам, когда "доходим до ручки". А ведь постоянно заботиться о своем здоровье на деле не так уж и сложно.

Откажитесь наконец-то от вредных привычек, особенно от курения. Ограничьте себя от употребления продуктов, содержащих избыток холестерина: печени, красной и черной икры, жирных сортов мяса, деревенской сметаны и т.д. Зато больше ешьте овощей, грубоволокнистой пищи, которая улучшает перистальтику кишечника и тем самым способствует выводу из организма излишков холестерина.

Кстати, напрямую связан с избытком холестерина, атеросклерозом и гипертонией и излишний вес.

Юлия Котина

Обратите внимание

СПАСАЕМСЯ ОТ ОТРАВЛЕНИЙ

С наступлением лета увеличиваются не только температура воздуха и количество загорающих на пляже, но и количество пищевых отравлений. Это происходит потому, что в этот период многократно возрастает число факторов, способных их вызвать.

Доверяй, но проверяй

По словам доцента, кандидата медицинских наук Юрия Тарасова, ядовитые вещества, вызывающие пищевые отравления, могут быть как микробного (продукт жизнедеятельности микроорганизмов), так и немикробного происхождения. Яды немикробного происхождения нередко встречаются в корнях, листьях, плодах растений, грибах (в том числе и микроскопических), а также в некоторых рыбных продуктах. Отличить несъедобные продукты от съедобных иногда бывает достаточно трудно, например, ядовитую траву болиголов легко можно перепутать с петрушкой, а плоды белладонны (красавка) - с плодами вишни. Поэтому стоит хорошо подумать, прежде чем съесть что-нибудь незнакомое, и главное - объяснить это своему ребенку.

Ядовитыми бывают косточки съедобных плодов - например, миндаля, вишни, абрикосов, - поэтому раскалывать их не стоит. Яд содержится и в кожуре обыкновенного картофеля, если он позеленел и проpос, поэтому варить такой картофель "в мундире" не рекомендуется. Юрий Тарасов отмечает, что отравиться можно даже пчелиным медом, собранным с ядовитых растений.

Из ядовитых грибов наиболее опасна бледная поганка, которую легко можно спутать со съедобными грибами. Смертность при отравлениях бледной поганкой достигает 99%. Встречаются и условно-ядовитые грибы, которые можно есть только после определенной обработки. Например, сморчки нужно отваривать 10-15 минут и обязательно сливать отвар, в который во время варки переходит ядовитая гельвеловая кислота.

Однако отравиться можно не только обыкновенными, но и микроскопическими грибами, которые попадают в организм человека с мучными изделиями, приготовленными из зерна, пораженного грибком (спорыньей, фузариумом, аспергилиусом). Чтобы этого избежать, нужно обращать повышенное внимание на качество потребляемого хлеба и других мучных изделий.

О пользе холодильника

К отравлениям микробного происхождения относятся разнообразные токсикоинфекции, стафилококковая интоксикация и отравление ботулотоксином. Ядовита в этом случае не сама пища, а те вещества, которые вырабатываются находящимися в ней бактериями.

Возбудители токсикоинфекций - сальмонеллы, кишечные палочки, стрептококки и другие микробы. Их можно обнаружить где угодно - в том числе на грязных руках, посуде, разделочных досках, в загрязненной воде. Избежать неприятностей в этом случае позволит только строгое соблюдение санитарного режима при транспортировке, разделке, обработке, хранении и употреблении продуктов. Причем последние три пункта - самые важные.

Ведь попадание микробов на продукты питания еще не означает, что отравление неизбежно - при термической обработке микробы погибают, а токсины распадаются (при температуре выше 80 градусов это происходит всего за 10 минут). Однако если продукт без соответствующей обработки долго хранится вне холодильника, возбудители токсикоинфекций начинают активно размножаться. Идеальная питательная среда для них - скоропортящиеся и измельченные продукты (фарш, студень, паштет, вареная колбаса, винегрет, салат, непроваренные яйца).

Поэтому врачи предупреждают: пищевые продукты и предметы, с которыми они соприкасаются, в том числе и руки, обязательно нужно мыть, продукты хранить на холоде, а перед употреблением тщательно проваривать или прожаривать. Однако дачникам и любителям отдыха на природе достаточно трудно следовать этим рекомендациям, а потому здесь можно посоветовать только одно - не брать с собой скоропортящиеся продукты.

От другого вида пищевых отравлений - стафилококковой интоксикации - термическая обработка вас не спасет, даже если это будет длительное кипячение. Термическая обработка продуктов убивает стафилококки, но не разрушает токсины. Если в результате жизнедеятельности микробов выработается большое количество токсинов, употребление продукта в пищу может привести к отравлению. Выход здесь один - нельзя допускать размножения микробов. Для этого необходимо соблюдать правила гигиены и хранить продукты (особенно молочные) в холодильнике.

ЗОЛОТОГО ЗДОРОВЬЯ

1. **Верьте в себя и в свою способность излечить себя.** Никто не знает вас лучше, и никто не заинтересован в этом больше вас.

2. **Уважайте свое тело.** У вас оно одно, и нет возможности обменять его на новую модель.

3. **Не курите.** Длительное воздействие разрушает весь организм.

4. **Задумайтесь о том, как вы живете.** Если вы постоянно мучаете свое тело плохим питанием, пассивным образом жизни, излишним алкоголем, наркотиками (предписанными или другими), ожидайте того, что ваше тело вам отомстит.

5. **Боль и дискомфорт - сигналы, которые тело посылает, чтобы предупредить вас о проблеме.** Это делают не сами болезни. Чтобы вылечить боль, вы должны вылечить ее причину. Обезболивающие только ухудшают положение, маскируя предупреждения.

6. **Предписанные медикаменты не лечат болезнь:** они либо маскируют симптомы, либо подавляют их. Они могут немного улучшить самочувствие, на самом деле отдаляя проблему, которая обладает способностью постепенно захватить ваше тело и стать угрозой для жизни.

7. **Попытайтесь держаться подальше от врачей.** Современные медики хорошо обучены использованию современных медикаментов, имея дело с симптомами. Фармацевтические концерны получают сверхприбыли, заинтересовывая медиков в использовании своей продукции. Медики не имеют ни времени, ни желания идти в ногу с новыми способами лечения, использующими питание в качестве лекарства.

8. **Вы - это ваш образ жизни.** Питание и другие привычки определяют ваше долгосрочное здоровье. Многие привычки "наследуются" как часть воспитания, и их сложно изменить. Но не верьте в то, что эти привычки и их последствия генетически предопределены для вас.

9. **Что бы вы ни положили в рот, должно либо использоваться на построение вашего тела, либо быть удалено из него через кишечник,** мочевой пузырь, легкие или кожу. Организм обладает этой почти чудодейственной способностью делать это с натуральными продуктами. Но он имеет очень ограниченную способность делать это с современными загрязнителями пищи (консервантами, искусственными подсластителями, гормонами роста птицы и скота и т. д.). То, что он не в состоянии удалить, он сохраняет в себе, в основном в жире, железах и суставах. Эти депозиты могут переродиться в опухоль.

10. **Поддерживайте регулярный стул** для того, чтобы помочь процессу очистки. Запор - постепенный убийца. Но делайте это с помощью правильного питания и упражнений, без грубых медикаментов.

11. **Пейте много чистой воды** (не менее 8 стаканов в день) для промывания почек. Никогда не пейте воду из крана. Она загрязнена одним наиболее токсичным из известных канцерогенов - хлором.

12. **Прекратите употребление газированных напитков,** особенно колу и содержащие искусственные подсластители.

13. **Сократите потребление животного белка.** Ваш рацион не нуждается в них, и они сильно заражены к тому времени, как попадают на ваш стол. Замените как можно большую их часть соевыми продуктами.

14. **Увеличьте употребление свежих продуктов,** особенно фруктов и сырых овощей. Однако не следует забывать о том, что выращенные в почве продукты серьезно обеднены приемами земледелия, они в себе не содержат традиционных питательных веществ. Лучше по возможности покупать органически выращенные продукты, если они свежие.

15. **Подкрепите свежие продукты умной программой пищевых добавок (витаминов и минералов).** Но покупайте их с осторожностью. Покупайте их только из авторитетных источников. Осведомитесь, как отзываются лучшие мировые диетологи о формуле этого продукта.

16. **Следите за весом.** Худые живут дольше тех, кто имеет лишний вес. Они также имеют лучшее здоровье и более приятную жизнь. Вам не нужна жестокая диета - лучше измените то, что вы едите и сколько вы едите, и придерживайтесь этого. Узнайте разницу между едой и не-едой. Не-еда поставляет калории, жиры и консерванты. Еда - это то, что необходимо для жизни.

17. **Увеличьте свой спортивный режим.** Вы должны быть активны по крайней мере 3 раза в неделю, и увеличивать уровень нагрузки. Чем тяжелее вы дышите, тем больше пользы приносите своему организму. Потовые железы и легкие помогают выводу токсинов из вашего тела. Если вы должны использовать дезодорант, используйте только дезодоранты на основе кальцинированной соды. Те, которые подавляют потоотделение, связывают с раком груди.

18. **Сократите пребывание на солнце.** Закрывайтесь и используйте солнцезащитный крем, но не верьте в то, что он защищает от рака. Даже с ним вашей коже наносится постепенный вред.

19. **Старайтесь высыпаться каждую ночь.** Если у вас проблемы со сном, принимайте Melatonin. Он не только натуральный и не вызывает зависимости, он также обладает антиоксидантным действием.

20. **Снижайте уровень стресса.** Он может повышать химический дисбаланс в организме.

Татьяна Олгрин

Обратите внимание

Семейный лекарь № 19 (71) 19 мая 2003 г.

РАДУГА

Серебряный

Главный цвет очищения, мира и постоянства, очень хорош для выведения из организма болезней. Он наилучший помощник при лечении рака тканей и крови.

Золотой

Самый сильный цвет, помогающий вылечить болезнь. Настолько сильный, что многие люди должны постепенно подвергаться его действию в течение времени. Золото усиливает все поля тела и духа.

Цветовой светодуш

Смастерите сами или купите лампу с цветными фильтрами (тонкой пластиковой пленкой, используемой для театрального освещения и имеющейся в продаже в магазинах театрального реквизита и некоторых художественных салонах) либо с кусочками цветного (витражного) стекла. Через них вы сможете пропускать лучи от лампы направленного света (их вы отыщете в магазинах электротоваров) для обработки определенным цветом отдельных частей тела. Этот метод называется "цветовым светодушем".

Красный свет имеет очень мощное воздействие. Поэтому используйте его не более нескольких минут, прикрыв голову. Он стимулирует кровообращение и функции нервной системы и поэтому противопоказан неуравновешенным людям, либо имеющим повышенное давление. Голубой цвет - полная противоположность красному; может использоваться для снятия возбуждения, а также в качестве противодействия чрезмерной дозе красного. Но он не менее мощен, и если вы заснете под голубым светом либо будете находиться под ним более 30 минут, может наступить упадок сил. Восстановит их пребывание в течение нескольких минут под оранжевым либо желтым светом.

Но всегда помните, что применять «светодуш» следует с осторожностью.

Почему сегодня вы с удовольствием облачились в зеленый свитер и, как ни странно, яркие оранжевые брюки, тогда как еще вчера вам даже жутко было предположить такое сочетание цветов? Приверженцы такого нетрадиционного вида медицины, как цветолечение, вам сразу же сказали бы, что ваше подсознание вам просто-напросто подает сигналы о том, что какой-то внутренний орган у вас не в порядке и просит помощи.

Как действуют цвета на организм, вы уже прочитали в одном из номеров "Семейного лекаря", а именно в №11(63). Сегодня остановимся на других, не менее интересных фактах цветотерапии.

Цветная вода

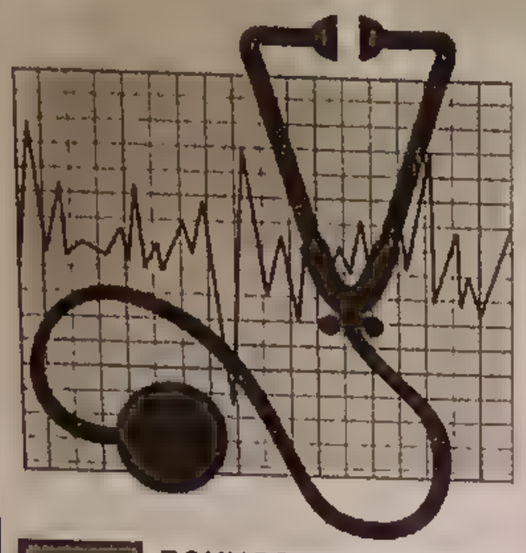
Попробуйте заряжать и пить цветную воду.

Вода может быть заряжена определенным цветом обработкой цветной лампой либо воздействием солнечных лучей на кусочек цветного стекла или пленки, прикрепленных на оконном стекле перед кувшином воды. Солнечные лучи, проходя через цветное стекло, заряжают своим цветом воду. Можно наливать воду в бутылку из стекла нужного вам цвета.

Вода заряжается цветом в течение 1-3 часов (чем дольше, тем больше заряд). В голубой воде заряд сохраняется, независимо от времени, а желтая, оранжевая и красная вода должны храниться в холодильнике либо в прохладном месте, поскольку в тепле они потеряют свой энергетический потенциал в течение 3-4 дней. Даже в процессе хранения в прохладном месте их следует повторно заряжать каждые 2 недели.

Цветные воды используются для лечения запоров, язвы, при нарушениях пищеварения. Дозы различны, но чаще всего составляют несколько глотков. (глоток может измеряться 1 столовой ложкой для взрослых и 1 чайной ложкой для детей).

ЧТОБЫ НЕ "РАССТРОИЛСЯ"...



ЖЕЛУДОК

Специалисты советуют в первую очередь приобрести перманганат калия (обыкновенную марганцовку). Промывание желудка этим раствором - достаточно эффективное средство при таких расстройствах.

Но есть и множество других лекарственных препаратов, способных избавить вас от диареи, изжоги, спазмов и болей.

При слабых расстройствах эффективно помогают бесалол и бекарбон. Бесалол снимает спазмы кишечника, уничтожает болезнетворные бактерии, оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие. Бекарбон также имеет спазмолитический эффект, и, кроме того, помогает избавиться от изжоги.

Однако иногда возникает необходимость применять препараты, обладающие более сильным действием. Например, при диарее рекомендуется использовать имодиум, который избавит вас от неприятных симптомов максимально быстро, не вызывая при этом серьезных побочных реакций. Препарат выпускается в виде капсул и очень удобен в применении. Хорошо устраняет проявления диареи и лопедиум Т. Качество препарата подвергается строгому контролю, и в трудную минуту он вас не подведет. Капсулы «Лоперамид-Акри» также очень действенны при симптоматическом лечении острой и хронической диареи аллергического, эмоционального, лекарственного или лучевого происхождения, а также возникшей в результате изменения режима питания или качественного состава пищи. Однако все эти препараты не рекомендуется давать детям (имодиум - до 6 лет, лоперамид - до 8 лет, лоперамид-Акри - до 5 лет) без назначения врача. А вот порошок "Смекта" безопасен даже для детей младше года. Поэтому если у вашего малыша возникли проблемы с желудком, стоит использовать именно "Смекту". Она быстро снимает симптомы диареи, а также оказывает обезболивающее действие при коликах, заболеваниях пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Стоит отметить и такой препарат, как «Гастерингель». Он уникален тем, что даже при длительном его применении не было отмечено никаких побочных эффектов, не наблюдалось неблагоприятного взаимодействия с другими препаратами, а также не было выявлено противопоказаний. Гастерингель эффективен не только при диарее, но и при интоксикации (отравлении), изжоге. Его также можно давать детям.

При повышенной кислотности хорошо помогает препарат "Маалокс", который выпускается как в таблетках, так и в порошках. Он позволяет устранить боль в верхних отделах пищеварительного тракта на несколько часов, не вызывает запоров и, что немаловажно, обладает приятным вкусом.

Особенного внимания заслуживает предназначенный для лечения повышенной кислотности препарат "Гелусил-Лак", выпускаемый как в таблетках, так и в порошках. Он способствует созданию в желудке нормальных физиологических условий, предотвращает дальнейшее образование кислоты, предупреждает воспаление, не оказывая при этом негативного влияния на кислотно-щелочное равновесие в организме, а также не вызывая диареи и запоров. Гелусил-Лак действует быстро и длительно и обладает приятным вкусом.

Олеся Павловская

Кому хочется проводить отпуск дома? Чаще всего в этот период люди стремятся сменить обстановку, куда-нибудь уехать. Тем, кто уже собирается в дорогу, можно пожелать только одного - не забыть ничего важного. Особенно тщательно следует проверить аптечку - чтобы в трудной ситуации все необходимое было под рукой. Одна из самых банальных "неприятностей", с которой вы можете столкнуться, - расстройство желудка. Смена климата, изменение состава воды, непривычная пища - все это может не самым лучшим образом сказаться на состоянии желудочно-кишечного тракта. Поэтому важно укомплектовать походную аптечку соответствующими лекарственными препаратами.

Семейный лекарь № 19 (71) 19 мая 2003 г.

ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наверное, сейчас самая страшная болезнь, от которой не застрахован никто, - это рак. Когда у меня обнаружилась опухоль, и я еще не знала, что доброкачественная она или злокачественная, я проштудировала много литературы об этой болезни. Потом свои знания применяла на себе. И опухоль прошла. Прежде всего я поняла, что рак боится красного. Способствует исцелению сок свеклы, который нужно выпивать до 600 мл в сутки за 10-12 приемов. (Сок пить не свежим, а выдержав его в холодильнике 2-3 часа).

Примените сок лопуха, приготовив из всего растения, и смешав 1: 1 с медом, съедать по 1 столовой ложке 3 раза в день (можно принимать порошок высушенного корня лопуха).

Обязательно примените микроклизмы (после очистительных клизм): на 600 мл воды дать 3 г КМ, затем взять 50 мл капнуть в состав 10-15 капель БОРЦА и ввести в прямую кишку на ночь. Лучше брать не просто воду, а отвар шалфея, ромашки и т.д. Стенки прямой кишки гораздо быстрее донесут лекарство до больного органа, чем сытый желудок. Так делать не менее 21 дня, чередовать это с клизмами выпаренной мочи и растительного масла. Это эффективное средство при заболеваниях всей мочеполовой системы - также простатитах, при которых необходимо пить настои, приготовленные из почек сосны и тополя. Примените втирание в промежность настои БОРЦА, почек ОСИНЫ, ТОПОЛЯ и т.д.

Марина В.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! На мой взгляд, нет лучших лекарств, чем травы. У меня атеросклероз, и при моей болезни очень помогают травяные настои.

* душица (трава) - 100 г, шалфей (лист) - 100 г, лист березы - 100 г, измельчить, смешать и залить 3 л кипятка, настоять 2 ч в теплом месте. Настой вылить в ванну с водой (35-37° С). Ванны принимать 2 раза в неделю по 10-15 мин при начинающемся атеросклерозе. Курс лечения - 10 ванн;

* донник лекарственный (трава) - 100 г, лабазник вязолистный (трава) - 100 г, укроп огородный (семена) - 100 г смешать, залить 3 л кипятка и настоять 2 ч. Применять, как в предыдущем рецепте при начинающемся атеросклерозе;

* чабрец (трава) - 100 г, листья березы - 100 г, залить 3 л кипятка и настоять 2 ч. Далее принимать, как в предыдущих рецептах при начинающемся атеросклерозе.

Козлова Г.

ЛЕЧЕНИЕ РОЗАМИ

Здравствуй, газета "Семейный лекарь"! Очень люблю вашу газету и всегда читаю. На этот раз решила сама внести посильную лепту в рецепты народа, которые считаю самым надежным лекарством. Хочу рассказать о лечении розами.

Мир роз необычайно разнообразен. Только культурных разновидностей их насчитывается более 25 тысяч. Чем только не пахнут розы: лимоном, персиком и яблоком, медом и крепким чаем, свежим сеном, мускусом, перцем, корицей. Самая же душистая роза - знаменитая казанлыкская. Именно из нее получают ароматное розовое масло.

Издавна это растение фигурировало в медицинских рецептах: собранная с роз роса считалась лучшим средством при воспалительных заболеваниях глаз, а настоем из сваренных в розовом масле пчел мазали голову для улучшения роста волос.

Лепестки роз и по сей день слывут всемогущим лекарством - из них делают косметические маски для лица, кладут под подушку в качестве снотворного средства и при мигрени, они показаны при болезнях легких.

Порошок из мелко истолченных розовых лепестков используют для присыпания язв и долго не заживающих ран.

Розовое масло входит в лекарственные препараты, применяемые при почечно- и желчнокаменной болезни, оно оказывает обезболивающий эффект, например при зубной боли.

Некоторые врачи лечат розовым маслом бронхиальную астму, некоторые глазные и кожные болезни.

С уважением к газете Рохловская Т.

ПРИ ЦИНГЕ

Здравствуй, уважаемая газета! Не хотелось бы пугать население, но такая болезнь как цинга все еще встречается в народе. Хотя, казалось бы, и витаминов всяких полно в аптеке, и продуктов - на все вкусы, ан, случилось как-то со мной такое несчастье. А лечился я от этой болезни вот как.

Настой шишек: 1 столовая ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать несколько часов в термосе. Принимать по 1/4 стакана в день до еды при цинге.

Алушкин Д.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Целебные свойства можжевельника обыкновенного известны издревле и до сих пор он служит незаменимым сырьем для приготовления лекарств от самых разных недугов.

Сырье содержит эфирные масла, флавоноиды, горькие вещества, воск, смолы, сахара, органические кислоты.

Отвар из можжевельника обладает отхаркивающим, желчегонным, мочегонным, дезинфицирующим мочевыводящие каналы, активирующим деятельность желудка действием. Препараты могут применяться для лечения болезней пищеварительного тракта, при плохом пищеварении, циррозе печени, опухолях. Применяется по назначению врача.

Наружно можжевеловое масло применяется как обезболивающее средство при ревматизме и невралгии.

Катерина Гролукова

ПРИ ДРОЖАТЕЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу поделиться рецептом, который мне рекомендовала бабушка, когда у меня развился дрожательный паралич. При этой болезни очень хорошо помогает гармала обыкновенная (трава, корень). Приготовление: 1 столовую ложку сухой травы (корней) заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Широко применяется в народной медицине Средней Азии как противосудорожное средство при эпилепсии, дрожательном параличе (паркинсонизме).

Карина Наркузова

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

КАК НАКЛАДЫВАТЬ МАСКИ

Здравствуй, любимая газета "Семейный лекарь"! Думаю, не лишним будет в рецептах, которыми пользуется народ, информация для женщин, которые следят за своей кожей. Тем более настало такое время, когда за ней нужен особый уход, потому что весной не хватает многих веществ в организме любого человека, а от этого портится цвет лица, кожа становится больной. Так вот я хотела бы поделиться секретами правильного использования масок.

Маску накладывают снизу вверх по так называемым кожным линиям. Область век оставляют свободной: на веки полезно положить прохладный компресс из настоя ромашки или чая.

Теперь приляжте на кушетку и спокойно полежите. Через 20 минут снимите компресс с век и маску с лица. Протрите лицо ватным тампоном, смоченным сначала теплой, затем холодной водой.

Если кожа у вас жирная, в воду добавьте несколько капель сока лимона, уксуса. Вместо воды можно использовать отвары и настои.

Женщинам с сухой кожей нужно использовать отвар ромашки, липы, шиповника. Очистив лицо, они должны смазать его каким-либо питательным кремом.

Маски рекомендуется делать два-три раза в неделю, а если есть свободное время, то и чаще.

МАСКА ИЗ ТРАВ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Шалфей, ромашку, мяту, полевой хвощ, календулу, липовый цвет в равных количествах (по одной столовой ложке) заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 15 минут и процеживают.

Настой можно наносить на лицо в виде теплого компресса, а охладив, использовать для снятия масок.

Еще лучше, если травы размельчить в ступке и развести отваром до консистенции кашицы.

Ольга Шичавина

ПРИ КРОВОХАРКАНИИ

Привет, "Лекарь"! Историю своей болезни рассказывать не буду, потому что долго это, да и вспоминать не хочется. А вот о том, какие средства мне помогли, расскажу с удовольствием.

При кровохаркании, кашле, при резях во время мочеиспускания настойку корня окопника, готовят на водке и вине (при этих заболеваниях можно применять и отвары): 10 г корня заливают 100 мл водки и настаивают 2 недели. Затем процеживают и принимают по 15-20 капель 3 раза в день.

Необходимо точно придерживаться дозировки, так как это растение относят к ядовитым.

При трофических язвах, плохо заживающих ранах используют отвар корня в виде примочек: 10 г измельченного корня заливают стаканом кипятка и варят 10 минут на слабом огне. Процеживают сразу, как только сняли с огня.

Этот же отвар можно использовать для спринцевания при остром вагините.

В составе окопника есть каучуковое вещество, которое делает массу лекарственного сырья клейкой. Если при ее приготовлении у вас склеиваются пальцы, будьте спокойны - корни высокого качества.

Тимур Бикеев

БЛЕННОРЕЯ НОВОРОЖДЕННЫХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У моего малыша гнойное воспаление глаз (иначе бленнорея). Помогите, пожалуйста, советом, как можно народными средствами вылечить эту болезнь, а то мне не хотелось бы новорожденного ребенка пичкать химическими препаратами.

Заранее благодарю, Дарья Тюрина

Когда ребенок родился, надо ему сейчас же, пока не раскрылись веки, обтереть глаза чистой тряпочкой, а после купания опять обтереть веки ваткой или ветошкой, смоченной в теплой воде, и затем впустить из пипетки в каждый глаз по одной капле (не больше) однопроцентного раствора ляписа, чтобы предохранить глаза ребенка от возможного заражения гнойным выделением из половых органов матери.

Признаки появления бленнореи у ребенка такие: у него начинают краснеть и пухнуть веки, что бывает обычно через несколько дней после рождения, и из глаз выделяется липкая, гноевидная материя. Если глазное яблоко остается здоровым, не покрасневшим, то можно еще помочь ребенку домашними средствами: надо обтирать веки несколько раз в день слабым раствором борной кислоты (2%-ным) и отдирать осторожно насохшую на ресницах гноевидную материю. Также хорошо класть на глаза компрессы из настоя ромашки. Если же из глаз стала выделяться зеленоватая или кровянистая материя, то надо немедленно обратиться к доктору, чтобы предотвратить возможность потери зрения.

АНИСОВОЙ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВОДКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помнится, у классиков наших отечественных в произведениях нередко встречается на столах аристократов анисовая водка. Не зря, видимо, народ в давние времена делал ее, потому что анис - прекрасное лекарственное средство. Это однолетнее, травянистое, разводимое в огородах и палисадниках растение. Народ пользуется семенами этого растения. Кроме семян, также популярны аптечные анисовые капли. Отвар из семян аниса 15,0-20,0 г. на 1 л. Воду пьют при грудных болезнях ежечасно по 30-50 см. куб. (винная рюмка) как средство, разжижающее мокроту и отхаркивающее, и при астматических приступах. Такой же отвар по полстакана 3 раза в день пьют для улучшения деятельности желудка и кишечника (усиление перистальтики) как ветрогонное, мочегонное (очищающее мочеточники), потогонное и жаропонижающее средство. Аптечные анисовые капли употребляют при желудочно-кишечных недомоганиях по 3-6 капель на кусочке сахара 2-3 раза в день. Отвар анисовых семян и анисовые капли считаются в народе средством, увеличивающим количество молока у кормящих матерей. Из порошка анисового семени, смешанного поровну с порошком корня (очень ядовитого растения) чемерицы белой, делают мазь: 1 часть порошковой смеси на 2 части животного масла. Этой мазью смазывают волосы при головных вшах.

Ольга Кузина

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

АМЕНОРЕЯ

Здравствуй, уважаемая редакция. Нередко женщины страдают таким заболеванием как аменорея (отсутствие менструации). От этого есть одно эффективное народное средство.

С 2-х кг репчатого лука снимите шелуху и варите в 3-х литрах воды до тех пор, пока отвар не станет темно-красным. Настой пейте до еды утром и вечером по кофейной чашке.

Татьяна Лысикова

"ГЕРКУЛЕС" ОТ КУРЕНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я курила где-то в общей сложности лет пять. То бросала, то вновь начинала, никак у меня не проходила тяга к сигарете. И вот совсем недавно я наконец-то избавилась от этой вредной привычки.

Чтобы избавиться от привычки курения, можно использовать следующие рецепты:

1. Овес, ячмень, рожь и просо - по 100 г - кипятить в 1 л воды 10 минут. Выдержать сутки в термосе, процедить, принимать 3-5 раз в день по 100 мл до еды, пока не появится отвращение к курению.

2. Столовую ложку измельченных овсяных зерен с вечера залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Утром кипятить 5-10 минут. Пить, как чай - подавляет пристрастие к табаку и опию.

3. Две столовые ложки овса залить 1 стаканом кипятка, 2 раза довести до кипения. Настоять в течение часа. Процедить. Пить по 1\4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

Т.Э.

СРЕДСТВО ОТ НАРУЖНОГО И ВНУТРЕННЕГО КРОВОИЗЛИЯНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, как можно остановить кровоизлияние без вызова врача, дома, своими силами.

Заранее благодарю, Дежурнова П.

Четыре свежих корня герани положить в кипящую воду, которой должно быть один литр и один стакан, и кипятить 20 минут. При внутреннем кровоизлиянии пить по чайной ложке каждые 20 минут, лучше в теплом виде. При наружном кровоизлиянии следует промывать рану этим теплым отваром и завязывать рану тряпкой, обильно пропитанной отваром. Процедуру смены повязки повторять три раза в день.

ДВА РЕЦЕПТА КРАСОТЫ

Здравствуй, любимая газета. Не знаю, поверят ли мне читательницы, но издревле для поддержания естественной красоты женщины применяли вот такие рецепты.

1. Овсяные хлопья "Геркулес" или измельченная овсяная крупа - 2 столовые ложки, холодная кипяченая вода - 90 мл, кипяченое холодное молоко - 3 столовые ложки, 1 лимон, сахарный песок - 1 столовая ложка, 1 большое яблоко. "Геркулес" выдержать в 90 мл воды час, добавить молоко, сахар, тертое с кожурой яблоко, сок лимона. Это должно стать вашим завтраком в течение месяца.

2. Овсяные хлопья - 5 столовых ложек, холодная кипяченая вода - 5 столовых ложек, молоко или сливки - 2 столовые ложки, мед жидкий - 1-2 столовые ложки, 4 -5 лесных орехов (фундук). Овсяные хлопья выдержать в воде в течение ночи, а утром добавить по 1 столовой ложке молока, меда и истолченных ядер орехов. Есть на завтрак в течение месяца.

При ожирении, атеросклерозе и сахарном диабете с ожирением показана овсяная разгрузочная диета (1 - 2 раза в неделю). В течение дня есть суп или кашу из 200 г овсяной крупы, 1 - 2 стакана отвара шиповника.

При заболевании пищеварительного тракта и печеночном колите готовят отвар из овсяных хлопьев. В горячую воду (2,2 - 3 л) всыпать 100 г хлопьев и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Варить на слабом огне, периодически помешивая, 45 минут. Разваренную кашу протереть через густое волосяное сито, добавить соль по вкусу и в зависимости от состояния больного - сливочное масло.

С уважением, Татьяна Бондарчук

ГРИБОК НА ПАЛЬЦАХ НОГ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Наверное, многие сталкивались с наступлением жарких дней с такой неприятной проблемой как грибок на пальцах ног. Это не только неприятный запах, но и зуд, и даже боли. Чтобы избавиться от грибка, я делал вот такие процедуры.

· Ступни погрузите в прохладную воду, в которой растворите по столовой ложке пищевой соды и соли. Затем промойте ноги чистой водой.

· Толченую мяту смешайте с солью и положите между пальцами ног примерно на час. Процедуру повторяйте до исчезновения грибка.

Иванова Римма

АНИСОВАЯ ВОДКА ПЛЮС ГРУША

Здравствуй, любимая газета. Для того, чтобы избавиться от болей в желудке, которые возникают на нервной почве, утром натощак выпейте стакан воды, в которой растворите столовую ложку анисовой водки. Через 10-15 минут примите 1 столовую ложку оливкового масла.

Еще хотелось бы поделиться с уважаемыми читателями своей любовью к грушам. Дело в том, у меня больной желчный пузырь, и врачи мне настоятельно рекомендовали кушать как можно больше груш, что я и делала, когда лежала в больнице. Чтобы ваш желчный пузырь не болел, ежедневно съедайте натощак по 2 груши. Пейте компот из диких груш без сахара. И все будет в полном порядке.

Татьяна Мурева

ПРИ СИЛЬНОМ ЗУДЕ КОЖИ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники "Лекаря". Как только наступает весна, у меня появляется зуд кожи. Так продолжалось на протяжении приблизительно трех лет. Врачи говорили, что это аллергическая реакция на цветение каких-то растений, я пила противоаллергены, но ничего не помогало. Потом бабушка взялась за мое лечение, и вот результат. Весна в самом разгаре, а я чувствую себя прекрасно. Так вот что хотелось бы мне посоветовать тем, кто страдает такой же проблемой.

· В большом количестве воды сварите 1 кг ячменя и этим отваром обливайте больного.

· 500 г технического спирта смешайте с 50 г салициловой кислоты и приготовленной смесью утром и вечером с помощью тампона смазывайте все тело.

Ольга Шарикова

ОТ ВСЕХ ВИДОВ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мои рецепты, надеюсь, помогут тем, кто часто страдает головными болями. Чаще всего им подвержены люди, которые сильно переживают из-за любой неприятности, то есть нервничают. Избавиться от головной боли как следствие стресса можно вот таким способом. В течение нескольких дней перед сном столовую ложку сахарного песка запивайте стаканом воды.

Если головная боль постоянно мучает детей, то возьмите большой пучок сушеного тмина (бессмертника песчаного), положите в полотняный мешочек, из которого сделайте подушечку. Ребенок должен проспать на ней ночь, после чего траву достаньте из мешочка и сварите. Отваром полейте голову.

Бывает и головная боль хроническая. В этом случае чабер сварите в большом количестве воды. Вечером погрузите голову на 10-15 минут в этот отвар, потом облейте все тело.

Если вас мучают головная боль и беспокойный сон, то в 2-3 литрах воды сварите 1-2 листа столетника. В течение нескольких вечеров отваром обливайте голову и все тело.

Желаю здоровья, Туркина Г.

БОЛИ В СПИНЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! После огородных работ я буквально пластом лежу на диване, не в силах подняться от болей в спине. В этом случае мне помогает муж. Вот что он использует для того, чтобы поставить меня на ноги.

· На белое чистое полотно размером метр на метр намажьте 100 граммов оружейного масла. 3 вечера подряд этот пластырь кладите на спину.

· Спину намажьте медом. Массажными, отрывистыми движениями ладоней оттяните кожу. Процедуру можно повторить на следующий день до исчезновения болей.

Петрова И.

МОЛОЧНЫЙ ГРИБ - ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Привет, "Лекарь"! Многие, наверное, знают о существовании молочного гриба, а вот лекарственные свойства его используют редко. А я им печень лечила.

2 чайные ложки гриба залить стаканом сырого молока. Через 24 часа процедить через редкое сито, надо следить, чтобы сито было волосяным, через металлическую сетку процеживать нельзя. Гриб промыть чистой холодной водой и вновь залить молоком, а полученный кефир выпить перед сном. Принимать 20 дней, а затем - перерыв на 10 дней. Строго соблюдая дни перерывов, пить 6-8 месяцев.

Анна Б.

ГРИБОК НА НОГТЯХ РУК

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Очень прошу вас, помогите. У меня, видимо, появился грибок на ногтях рук, потому что они становятся утолщенными и слоятся. Не могли бы вы порекомендовать мне средство для лечения.

Заранее благодарю, Бавукина З.

Сварите крепкий кофе и несколько раз погрузите руки в его настой, но не надо взбалтывать осадок. Это средство лечит также грибок на ногах, снимает боли в ступнях и лодыжках и помогает избавиться от толстой отслаивающейся кожи на пятках. При повторении процедуры несколько вечеров подряд грибок полностью исчезает, кожа становится гладкой и проходят боли.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ

Можно научиться контролировать вспыльчивый нрав достаточно эффективно. Первым шагом - большим шагом - является знание собственных эмоций и признание того, что они создают проблемы. Ответы на следующие вопросы могут помочь определить, имеете ли вы склонность к гневу.

ОХЛАДИТЕ ЕГО

Думаете ли вы, что должны кричать на людей, которые обслуживают вас не торопясь? Предполагаете ли, что они по возможности готовы обсчитать вас? Если ваши ответы положительны, вы видите мир сквозь недоверие циника. Вы верите в то, что гневная реакция оправдана.

Кричите ли вы на своего ребенка, как только он проливает молоко или роняет что-то? Если да, то вы раздражаетесь автоматически - без размышления.

Чувствуете ли вы, что вас трясет или у вас перехватывает дыхание после раздражающего столкновения? Если да, ваш организм сильно реагирует на воспринимаемые угрозы.

Раздражаетесь ли вы каждый раз, когда стоите в очереди или ведете машину? Если да, раздражение стало вашей привычкой. И вам следует подумать о том, как избежать этого в следующий раз.

ГАСИТЕ ЗАПАЛ

Следующие стратегии могут помочь сохранить спокойствие в потенциально огорчительных ситуациях:

Осознайте, что запускает ваш гнев. Ведите дневник, записывая, что происходит с вами, когда вы сердитесь.

Осознайте юмор ситуации. При этом смейтесь над собой, а не над другим.

Учитесь выражать неудовольствие конструктивным способом. Вместо того, чтобы сказать: "Что ты наделал!", скажи: "Как мы можем это исправить?".

Дай новые названия линиям поведения или ситуациям, которые выбивают вас из колеи. Если какой-то водитель потеснил вас на дороге, не называйте его плохим именем. Вместо того, скажите себе, что человек торопится попасть домой к семье.

Поставьте себя на место другого человека. Постарайтесь увидеть его точку зрения и сообщите ему, что понимаете ее. Если вы ее не понимаете, задавайте вопросы, пока не поймете.

Понизьте голос. Если вы будете говорить тихо и спокойно, другой человек вероятнее всего будет делать то же самое, что поможет избежать обострения ситуации.

Создайте защитный экран. Если клиент кричит на вас, напомните себе, что он сердится не на вас, а на ситуацию.

Применяйте приемы релаксации. Находясь в ситуации, когда вы теряете терпение, такой как бесконечное собрание или медленно двигающаяся очередь, размышляйте или фокусируйте свои мысли на чем-то приятном.

Уйдите. Если вы не можете сдержать свои эмоции под контролем, скажите человеку, что в данный момент не можете говорить об этой ситуации. Назначьте другое время для того, чтобы разрешить ее вместе.

Гнев может привлечь внимание, но обычно не позволяет получить то, что вы хотите. Он может лишь ухудшить ситуацию.

Злость предназначена для устрашения других людей, и обычно ей это удается. Но испуг ведет к дискомфорту, обороне и враждебности. Это затрудняет разумное обсуждение проблемы и взаимоприемлемое решение.

Кроме того, недоброжелательность, созданная гневом, может долго отравлять атмосферу после того, как причина раздражения уже забыта.

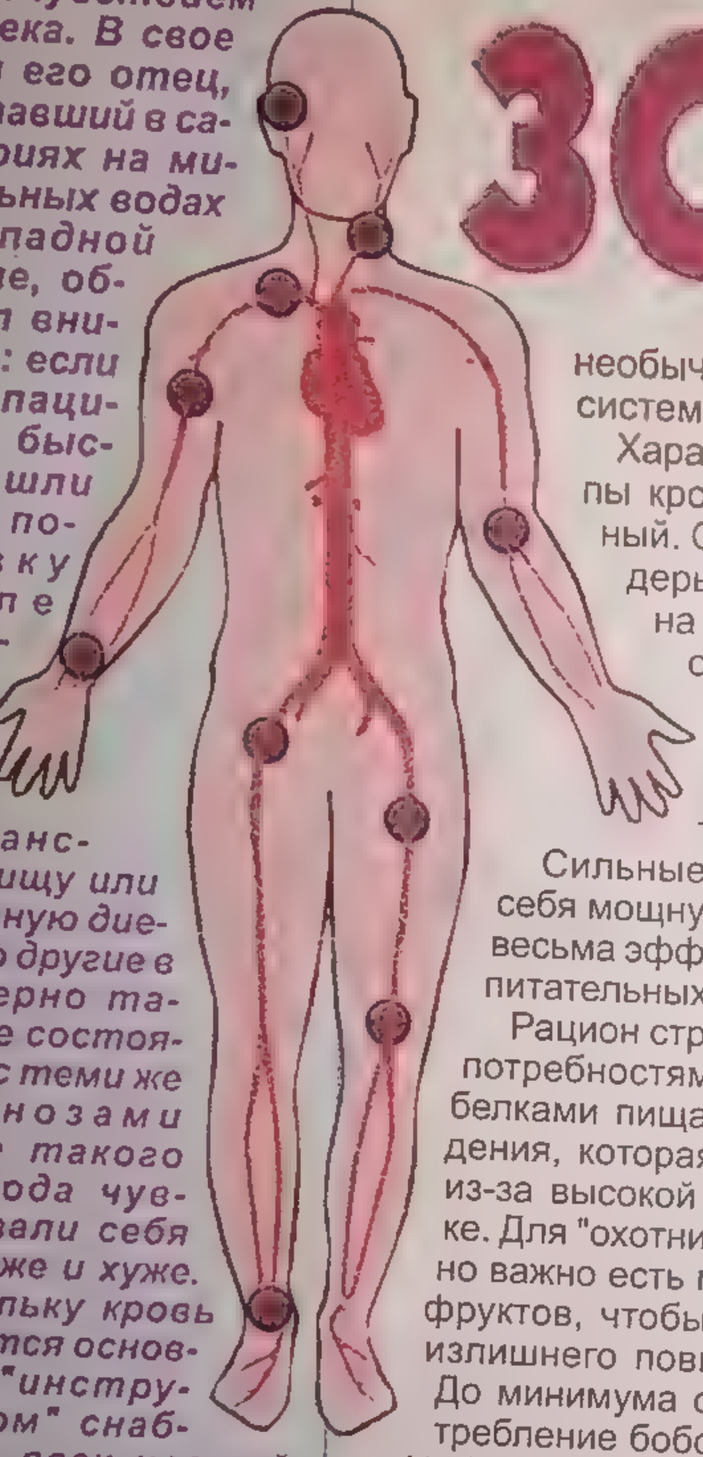
Даже если вы не проявляете своего гнева публично, состояние его может фокусировать ваш разум на негативное поведение, подобное поиску виноватых или мести. В результате вы можете думать о себе как о жертве, вместо того чтобы выработать конструктивное решение.

Когда раздражение становится хроническим, оно может вредить вашему здоровью. Сердитые люди более склонны ко многим болезням, включая сердечные, язвенную и депрессию.

ЗОВ КРОВИ

УЧЕНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО И НЕ БОЛЕТЬ - СЛЕДУЙ ЗАКОНАМ ТВОЕЙ ГРУППЫ КРОВИ.

Американский ученый Питер Д'Адамо посвятил 15 лет изучению взаимосвязи между группой крови и самочувствием человека. В свое время его отец, работавший в санаториях на минеральных водах в Западной Европе, обратил внимание: если одни пациенты быстро шли на поправку после перехода на вегетарианскую пищу или нежирную диету, то другие в примерно таком же состоянии и с теми же диагнозами после такого перехода чувствовали себя все хуже и хуже. Поскольку кровь является основным "инструментом" снабжения всех частей тела питательными веществами, Д'Адамо-старший сосредоточился на ее изучении. В итоге он собрал огромную статистику, обрабатывать которую поручил сыну. Из нее следовало, например, что пациенты с первой группой крови замечательно чувствуют себя на диете, богатой белками, и с серьезными физическими нагрузками. Состояние же пациентов со второй группой крови, напротив, улуч-



I (O) группа: "Охотник"

Это старейшая и самая распространенная группа крови. У первобытных людей - кроманьонцев, живших примерно 40 тысяч лет назад, была единственная группа крови - и это была первая. Их основным занятием была охота, а питались они почти всецело мясом, чрезвычайно богатым белками. Их вклад в генотип человека - необычайно сильная иммунная система.

Характер людей первой группы крови, как правило, сильный. Они - прирожденные лидеры, привыкли полагаться на себя, готовы рисковать, обладают развитой интуицией, оптимистичны, целеустремленны, их действия глубоко мотивированны.

Сильные стороны включают в себя мощную иммунную систему и весьма эффективное расщепление питательных веществ в организме.

Рацион строится в соответствии с потребностями "охотника": богатая белками пища животного происхождения, которая хорошо усваивается из-за высокой кислотности в желудке. Для "охотников" также чрезвычайно важно есть много рыбы, овощей и фруктов, чтобы избежать опасности излишнего повышения кислотности. До минимума следует сократить потребление бобовых и зерновых.

Набирают вес с помощью диеты, богатой кукурузой и мучными продуктами, бобами, фасолью, чечевицей, капустой (белокочанной, цветной и брюссельской). Избавиться от лишнего веса помогут морепродукты, соль, мясо, печень, шпинат, брокколи, морская капуста.

ДИЕТА

Рекомендованы: говядина, ягнятина, телятина, оленина, печень.

Противопоказаны: свинина.

Рекомендованы: лосось, треска, рыба-меч, палтус, сельдь, макрель, щука, радужная форель.

Противопоказаны: соленая сельдь, икра, моллюски и улитки всех видов.

Избегать молочные продукты, но особо "охотникам" не рекомендованы сыр, яйца, йогурт.

"Охотники" обычно лучше себя чувствуют без больших количеств мучного, поскольку получают необходимые углеводы из овощей и фруктов. Рекомендованы: "здоровые" сорта хлеба (из отрубей и т.п.).

Противопоказаны: все виды макаронных изделий, продукты из муки, изготовленной из смешанных сортов зерна, пшеничный хлеб.

Рекомендованы: артишоки, свежий салат, цикорий, одуванчик, чеснок, лук-порей, салат-латук, репчатый лук, брокколи, петрушка, батат, красный перец, морские водоросли, репа, тыква, пастернак.

Противопоказаны: авокадо, все виды капусты и грибов, кукуруза, оливки, картофель, побеги люцерны.

II (A) группа: "Земледелец"

Вторая группа крови появилась, когда из-за климатических изменений люди были вынуждены перейти к более сельскохозяйственному стилю жизни и еды. Они выращивали зерно, одомашнивали животных, создавали общины и были куда менее воинственны, нежели их предки -"охотники".

"Земледельцы" чувствительные, умные, страстные, общительные, контактные, готовы к сотрудничеству.

Сильные стороны: легко приспосабливаются к переменам, хороший метаболизм. Рацион в основном вегетарианский: много фруктов, овощей, бобовых, морепродуктов. Вообще "земледельцам" следует есть продукты в их наиболее натуральном виде. В отличие от "охотников", которые потребляют мясо как топливо, "земледельцы" склонны скорее накапливать полученную от мяса энергию в виде жира. Рекомендуется день начать со стакана теплой воды с соком лимона.

Набирают вес с помощью мяса и молочных продуктов. Сбрасывают лишний вес диетой, в которую включается растительное масло, продукты из сои, овощи, ананасы.

ДИЕТА

Избегать всех видов мясных продуктов - как свежих, так и консервированных. Если же вы не можете отказаться от мясного,

Это интересно!

отдайте предпочтение курятине или индюшатине.

Рекомендованы: карп, треска, морской окунь, макрель, форель, скумбрия, лосось, тунец.

Противопоказаны: камбала, икра, крабы, угорь, палтус, все виды моллюсков, анчоусы, все виды сельди и ракообразных.

Рекомендованы: соевый сыр, соевое молоко.

Противопоказано: все, что только возможно.

Рекомендованы: брокколи, артишоки, чеснок, лук-порей, репчатый лук, одуванчик, морковь, петрушка, тофу, репа, пастернак, ростки спаржи, тыква.

Противопоказаны: все виды капусты, все виды грибов, все виды перца, томаты, ямс, оливы, картофель.

III (B) группа: "Кочевник"

Первые люди с третьей группой крови были истинными кочевниками, привыкшими к разным климатам и культурам. Третья группа сочетает в себе чувствительность второй группы с выносливостью первой.

Характер у "кочевников" гибкий, очень уравновешенный, созидательный и миролюбивый.

Сильные стороны: устойчивый иммунитет, крепкая пищеварительная система, самый гибкий из всех групп крови выбор возможных диет.

Рацион сбалансированный, но разнообразный, включая молочные продукты, мучные, бобовые, овощи, фрукты, но исключая птицу. Обладатели крови третьей группы - единственные, кто может свободно употреблять все виды молочных продуктов.

Избавляться от лишнего веса переходом на зелень, яйца, мясо, печень, лакричный чай. Набирать вес мучными продуктами, чечевицей, кунжутом, кукурузой, орехами.

ДИЕТА

Рекомендованы: ягнятина, кролик, баранина, оленина.

Противопоказаны: бекон, курятина, утка, свинина, мясо перепелов и других птиц.

Рекомендованы: треска, камбала, палтус, лосось, макрель.

Противопоказаны: все виды моллюсков и ракообразных, угорь, анчоусы, кальмары.

Рекомендованы: творог, молодой сыр, козий сыр, мягкие сыры, йогурт, кефир, снятое молоко.

Противопоказаны: мороженое, старые сыры, голубые сыры (рокфор и т.п.)

Рекомендованы: свекла, брокколи, все сорта капусты, грибы, морковь, салат, петрушка, картофель, сладкий перец, ямс, батат.

Противопоказаны: артишоки, авокадо, кукуруза, маслины, тыква, редис, томаты.

IV (AB) группа: "Загадка"

Это самая молодая и самая редкая группа крови. Они есть лишь примерно у 5 процентов людей, появилась примерно тысячу лет назад от смешения второй и третьей групп.

Характер у ее обладателей - смесь черт, характерных для второй группы (возбудимость и чувствительность) и третьей группы (уравновешенность и основательность). "Загадки" - очень дружелюбные, духовные, жизнелюбивые люди.

Сильные стороны: устойчивая иммунная система и сочетание сильных сторон групп II и III.

Рацион представляет собой смесь запретов и рекомендаций, установленных для второй и третьей групп. Рекомендуется начинать день со стакана теплой воды, смешанной с соком свежего лимона.

Сброс веса облегчает употребление морепродуктов, молочных продуктов, зелени, водорослей, ананасов. К набору веса приводит включение в пищу мяса, фасоли, бобов и кукурузы.

ДИЕТА

Рекомендуются: ягнятина, баранина, кролик, индейка.

Противопоказаны: говядина, курятина, утка, телятина, бекон, свинина, оленина, мясо перепелов.

Рекомендованы: тунец, треска, макрель, форель, лосось, улитки, щука.

Противопоказаны: камбала, моллюски и ракообразные, кальмар, палтус, пикша, анчоусы, угорь, соленая сельдь.

Рекомендованы: творог, молодой и козий сыр, молоко, моцарелла, йогурт, кефир.

Противопоказаны: голубой сыр, сыры бри и пармезанский, масло, мороженое, старые сыры, пахта.

Рекомендованы: свекла, брокколи, цветная капуста, сельдерей, огурец, батат, ямс, петрушка, пастернак.

Противопоказаны: артишоки, авокадо, кукуруза, грибы, черные оливки, все сорта перца, редис.

шалось при потреблении соевых белков и более умеренной физической активности (чаще всего - йоги).

Д'Адамо-младший попытался найти строго научное объяснение наблюдениям отца. В конце концов, он пришел к выводу, что группа крови служит важнейшим признаком, по которому можно определить сильные и слабые стороны организма. Эти особенности, как и сама группа крови, передаются генетически, по длинной цепочке наследования.

Ученый уверен, что группа крови не только играет ключевую роль в здоровье, но и влияет на способность набирать или терять вес; она сказывается на энергетике организма, скорости сжигания полученных калорий, определяет нашу реакцию на стресс и, возможно, как считают в Японии, даже влияет на формирование личности. А знание законов группы крови поможет людям продлить долголетие и укрепить здоровье.

Кстати, теория Д'Адамо пока не входит в "мейнстрим" медицины. Однако исследования и других западных врачей говорят, что диеты, разработанные с учетом группы крови пациента, приносят лучшие результаты и даже способствуют лечению некоторых болезней, например аллергии и артритов.

Это интересно!

НЕ ОТВЕРГАЙ - ПОПРОБУЙ

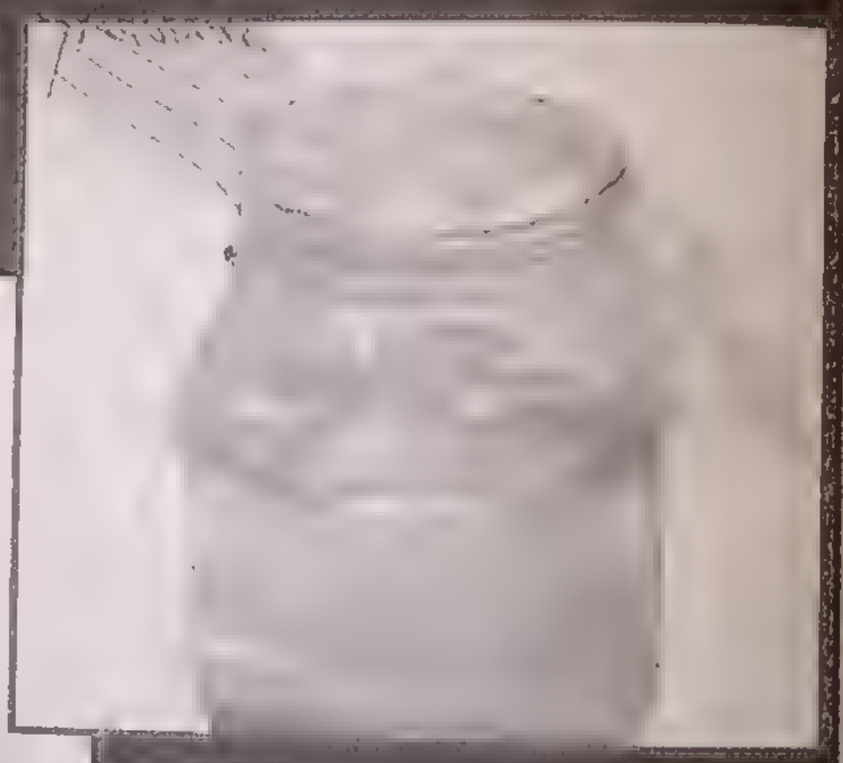
В притчах царя Соломона в Ветхом Завете сказано: "Пей воду из водоема и текущую из твоего колодезя. Пусть не разливаются источники твои по улицам, потоки вод по площадям; пусть они будут принадлежать тебе одному, а не чужим с тобою. Источник твой - да будет благословнен; и утешайся женою юности твоей". (Притча 5, 16-18).

Еще 20 лет назад моя соседка посоветовала мне попить свою мочу, увидев как я корчусь от болей в желудке. Но я посмотрела на нее, мягко говоря, с недоумением. И мысли не возникло воспользоваться ее советом. Сейчас ей 78 лет, на ногах, по врачам не ходит. А я еще 11 лет копила проблемы. И все-таки пришла к такому лечению. Пить мочу стала сразу, т. к. желудок меня замучил: каждые 2 часа была вынуждена заедать неприятные ощущения в желудке. Не скажу, что было приятно, но первый глоток кое-как преодолела. Пила мочу несколько раз в день и заменяла лишний прием пищи порцией мочи. Надо сказать, что больше стопки я не пила и использовала только свежую мочу. С тех пор я ни разу не обращалась к врачам с обострением. А ведь 20 лет страдала от язвенной болезни 12-типерстной кишки с резко-повышенной кислотностью (150%). В то время были у меня и другие проблемы. Замучил остеохондроз, (первый раз ударило в поясницу в 27 лет - не могла пошевелиться.) В общем, все тело и мышцы, и суставы были нашпигованы солями. Периодически появлялся геморрой (первый раз в 33 года - к врачам не обращалась, было неловко). Ночью вставала по 2-3 раза, потом не могла уснуть, значит и с почками были проблемы - ночью они должны отдыхать. Да и кровь была отвратительной. О каком здоровье вообще могла быть речь?

Когда работа желудка нормализовалась, стала пить раз в день по утрам. Вскоре заметила, что прекратился хруст в голеностопных суставах - значит, стали вымываться соли. Я убедилась, что нахожусь на верном пути: Боли появлялись то в одном месте, то в другом, но без обострения нет лечения. Сразу же хочу сказать, что когда я почувствовала себя нормально, я перестала пить мочу совсем. И вскоре опять все стала повторяться. Поэтому пить нужно каждый день.

В декабре 1999 года мне сделали кардиограмму. Врач с удивлением сказала, что сосуды у меня чистые.

Ранней весной 2001 года я обратила внимание на замечание Надежды Семеновны в книге "Излечись сам!", что кал должен иметь зеленоватый цвет. А мой не имел. И я решила заняться очисткой печени, хотя она меня не беспокоит. Воспользовалась советами Малахова: совместить месячный и годовой режимы активности желчного пузыря и печени, а для этого только и нужно пить несколько раз в день и подогревать печень (активны с 23.00 до 3.00). По утрам делала микроклизмы с мочой (груша-спринцовка емк. в 1 стакан). Дня через три кал позеленел, появились боли, но я их запивала уриной. Однажды утром сделав клизму, я увидела, что кал у меня белый. Пригляделась, кал темно-зеленый и в нем огромное количество белых камушков величиной с пол-ядрышка подсолнечника до мельчайших. Один растерла - мягкий, как творог. А ведь при применении других способов очистки печени камушки выходят твердые. А если камни в желчном пузыре большие? Вот и выходит, что моча растворяет связку между камешками, смягчает их и, не травмируя желчные протоки, выводит их наружу. Откуда же взялись у меня камешки? Вполне возможно, что я о них не подозревала, но они у меня были. Камешки выходили еще несколько раз, но уже в меньшем количестве. Пить мочу несколько раз в день бросила, когда прекратились боли. Но теперь уже я пью мочу дважды в день, второй раз на ночь. Я убедилась, что этим я помогаю печени работать нормально, а зеленый цвет кала подтверждает это. Ведь желчь - это продукт очистки крови.

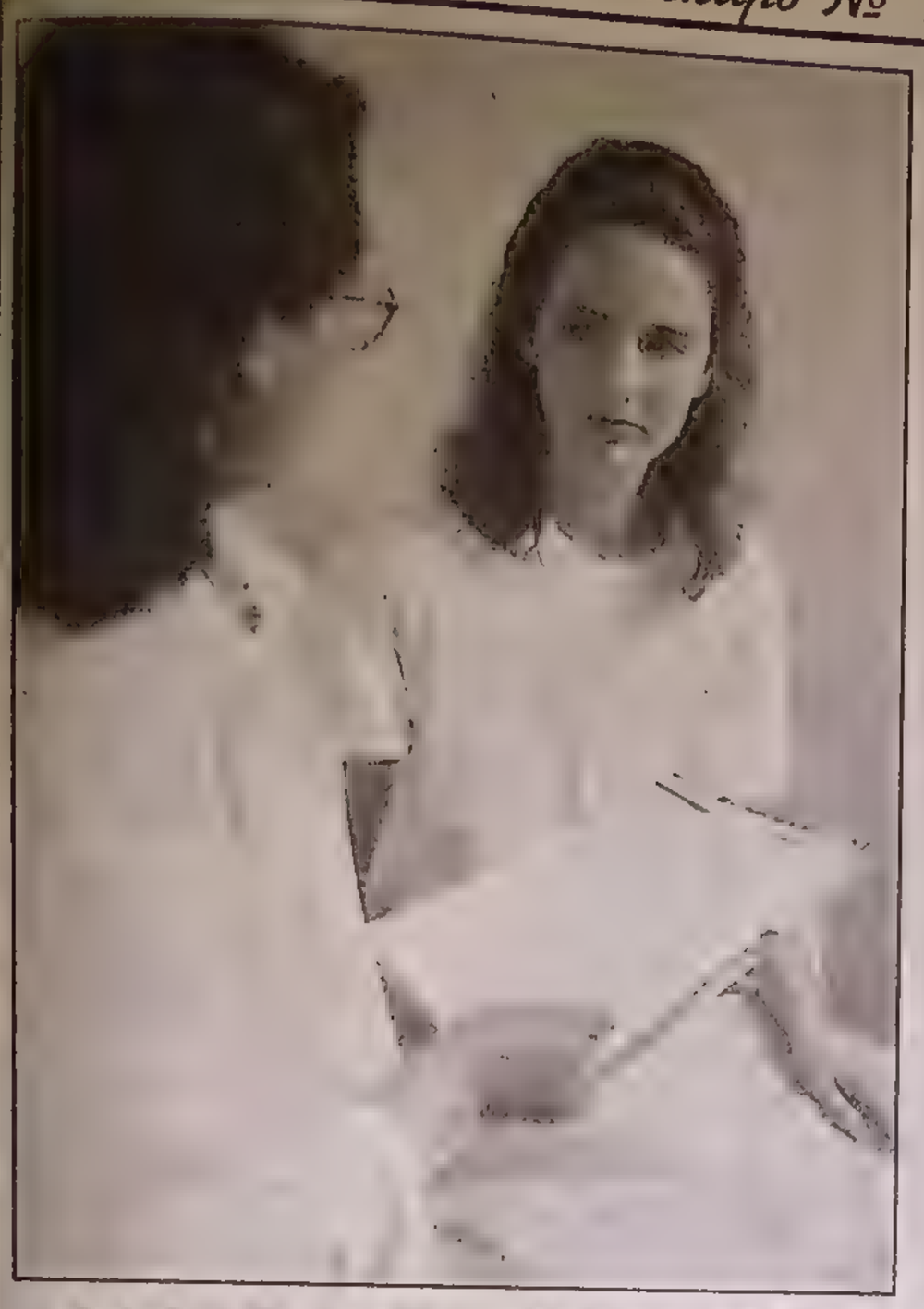


Благодаря только уринотерапии я добилась следующих результатов, помимо перечисленных: сплю все ночь спокойно, просыпаюсь - ничего не болит, магнитные бури на меня не действуют. И напоследок хочу сказать, прежде чем отвергать - попробуй! Дай Бог всем мудрости и здоровья!

Коваленко
Зинаида Аркадьевна,
410516 Саратовская обл.,
село Сергиевское, ул. 8-е марта,
д. 4, кв. 1.

Обратите внимание!

Семейный лекарь № 19(71) 19 мая 2003 г.



Урологи справедливо считают, что самым мощным и жизненно необходимым природным фильтром являются наши почки. При весе каждой всего около 200 граммов они фильтруют около тонны крови, очищая ее от вредных примесей и выводя из организма более пятидесяти тонн ненужной жидкости. При малейшем инфицировании организма первыми принимают удар именно почки, стараясь незамедлительно вывести прочь незваных гостей. Это очень сложный биологический процесс, в котором задействован головной и спинной мозг. К сожалению, мы с вами настолько часто простужаемся, болеем ангиной, кариесом, гриппом, что почки просто не справляются с нашим пренебрежительным отношением к собственному здоровью и порой тоже заболевают. Ведь их работу можно сравнить с работой доктора в инфекционной больнице: малейшая оплошность и доктор сам нуждается в помощи.

ПОЧКИ НУЖДАЮТСЯ В ПОМОЩИ

Дело в том, что при различных воспалительных процессах 70-80% бактерий через кровь попадает в почки. И если в мочевыделительной системе произошел хоть малейший сбой, почки рискуют "отравиться" шлаками и заболеть.

Группа риска

Мы все без исключения простужаемся, температурим, чихаем и кашляем, но это вовсе не значит, что каждый из нас в очередной весенне-осенний сезон должен подхватить почечную инфекцию. И скорее всего этого не случится, если вы не входите в группу риска. Заболеть пиелонефритом, циститом, уретритом (воспаление уретры) легче всего:

* беременным женщинам, когда плод сдавливает мочевой пузырь и нарушает нормальное кровообращение. Венозный застой крови и является причиной почечной инфекции;

* молодым женам, когда при частых половых актах происходит ущемление мочевыводящих органов;

* женщинам с гинекологическими заболеваниями, а также женщинам в бальзаковском возрасте, когда нарушается гормональный баланс;

* любительницам различных диет, когда "похудевшая" жировая прослойка плохо удерживает почку и происходит ее опущение (нефропроз);

* послеоперационным больным, нуждающимся в выведении мочи через катетер, который и является источником заражения;

* мужчинам с воспалением предстательной железы;

* людям с нарушением опорно-двигательной системы.

Что не любят почки

* злоупотребление алкоголем;

* жару и холод. О факторе переохлаждения мы уже говорили, а в жару при сильном потоотделении нарушается водно-солевой баланс;

* наполненный мочевой пузырь и воздержание. При обычном питье в сутки должно быть 4-6 актов мочеиспускания. В противном случае застой мочи и микроорганизмов способствует их проникновению в почечные канальца;

* чрезмерную физическую нагрузку и переутомление. Это приводит к ослаблению защитных функций организма, возникновению воспалительных процессов;

* неразумные диеты, которые приводят к нарушению обмена веществ и опущению почки;

* слишком соленую и слишком сладкую пищу;

* самолечение антибиотиками и прочими препаратами;

* запоры, которые приводят к интоксикации.

...и что любят

* обильное питье. Желательно обычную воду, зеленый чай, компоты из сухофруктов или настои трав (толокнянка, петрушка, полевой хвощ, шиповник, кукурузный волос). С минеральной водой нужно быть осторожными, потому как в них большое количество различных солей - а это вредно для почек;

* занятия спортом, танцами, подвижный образ жизни;

* свежие фрукты, ягоды (особенно с высоким содержанием витамина А: морковь, облепиха, зелень петрушки, укропа);

* арбузы, дыни. Это прекрасное природное мочегонное средство;

* вашу работу на огороде! Почки очень любят согнутое положение туловища и коленно-локтевую позу. Говорят, у тех, кто любит работать на огороде, реже образуются камни!

Татьяна КОЗЛОВА

Недавно позвонила одна мнительная знакомая и озадачила вопросом: "Скажи, что такое метеоризм и насколько он опасен?" Признаться, я вначале подумала, что речь идет о каком-то новом метеорите, угрожающем нашей планете. Оказалось, что это диагноз. Пришлось этот вопрос переадресовать специалисту - кандидату медицинских наук Римме Владимировне ГОЛИКОВОЙ

НЕ ПУТАТЬ С МЕТЕОРИТАМИ

- Термин происходит от двух греческих слов, обозначающих "подниматься вверх". Сам больной вверх не поднимается, - шутит Римма Владимировна. - От большого скопления газов в кишечнике вздувается и поднимается вверх живот. Чаще всего это происходит потому, что человек употребляет слишком большое количество продуктов, способствующих интенсивному газообразованию, - картофель, бобовые, черный хлеб и овощи - капусту, репу, редис, редьку. При этом в животе возникает чувство тяжести и распирания, досаждают отрыжка и икота. В тяжелых случаях могут появиться сильные схваткообразные боли, которые исчезают после того, как отойдут газы.

Иногда такие симптомы появляются и при другом заболевании - аэрофагии (от греческого "поглощающий воздух").

Но вначале давайте закончим с "чистым" метеоризмом, который может сигнализировать о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно колита и холецистита. В этом случае изо рта появляется неприятный запах, возникают головные боли, иногда приступы стенокардии, неустойчивый стул.

Люди, склонные к метеоризму, должны соблюдать диету, ограничив потребление продуктов, вызывающих интенсивное газообразование. Кроме того, им полезно за полчаса до еды принимать активированный уголь по одному грамму или по 1-2 таблетки карболена, очищенный мел. А в течение дня заваривать и пить настои из ромашки, клевера, мяты, укропа, тысячелистника - по 5-10 граммов на стакан воды.

Если больные будут неукоснительно выполнять все рекомендации, то со временем смогут забыть о метеоризме. Однако необходимо запомнить, что при внезапных приступах болей в животе, которые иногда сопровождают это заболевание, нельзя принимать слабительное и делать клизмы без разрешения врача.

- Расскажите, пожалуйста, и о аэрофагии.

- У взрослых аэрофагия - заглатывание избыточного количества воздуха, вызывающее отрыжку, возникает при быстрой и "жадной" еде, обильном слюноотделении и разговорах во время еды. Нередко это может быть проявлением невроза или заболеваний желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, хронический гастрит) и сердечно-сосудистой системы (сердечно-сосудистая недостаточность, аневризма аорты).

Чтобы избежать аэрофагии, взрослые люди должны следить за режимом питания: есть небольшими порциями и чаще, не торопясь.

- Вы сказали, что аэрофагия обычно бывает у грудных детей. Как быть с ними?

- Заглатывание большого количества воздуха у грудничков наблюдается во время сосания пустой соски или материнской груди, в которой мало молока, а также при нарушении режима питания - "жадная еда".

Если во время кормления ребенок начинает кричать, отказывается от пищи и у него появляется вздутие животика, нужно кормление сразу прервать, малыша поднять в вертикальное положение. В результате произойдет отрыжка воздухом и ребенок успокоится. Кормление после этого можно продолжить.

Поскольку метеоризм и аэрофагия могут быть симптомами других заболеваний, необходимо обратиться к врачу, чтобы при обследовании убедиться в отсутствии других, более серьезных, болезней.

Беседу вела
Евгения ПЕНОВА

Семейный лекарь № 19(71) 19 мая 2003 г.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Здравствуй, любимая газета. Хотелось бы поделиться своими знаниями о таком лекарственном растении как багульник болотный. Для меня лично это растение незаменимо не только в плане его лекарственных свойств, но и в плане борьбы с вредными насекомыми.

В багульнике найдены: кверцитин, арбутин, дубильные вещества, сахар, витамин С, эфирное масло, которое содержит ледол и палюстрол, цимол, гераниолацетат.

Известен как лекарство с XII века. В медицине применяют молодые стебли и листья для лечения туберкулеза легких, пневмонии, трахеита, кашля, астмы, коклюша, бронхита, ларингита. Наружно для лечения хронического ревматизма. Препараты багульника обладают отхаркивающим, мочегонным, антисептическим и антипаразитарным действиями. Иногда им окуривают комнаты и шкафы для уничтожения моли и клопов.

Багульник - одно из широко распространенных в народной медицине средств, применяемых в форме настоя и отваров. Обычно заваривают 2 столовых ложки олиственных веточек на 200 г. кипятка, настаивают час, пьют по 2 столовые ложки 3 - 5 раз в день при астме, коклюше, ревматизме. В гомеопатии для лечения ревматизма, рака, ушибов применяют мазь из багульника "Ледум".

Сушить заготовленные веточки нужно только в проветриваемых помещениях, т. к. запах эфирных масел багульника вызывает головную боль, а иногда и нарушения дыхания и сердечной деятельности, такие же явления вызывает передозировка препарата, который в таких случаях следует прекратить принимать.

Э.Ю.

КОГДА ВРАЧИ НЕ МОГУТ ПОМОЧЬ

Уважаемая редакция! Обращаюсь к вам с просьбой помочь моей знакомой. Несколько лет назад у нее обнаружили рак груди и сделали операцию (удалили одну грудь). Но через некоторое время у нее появились нарушения в лимфатической системе. Лимфоузлы начали опухать в подмышечной впадине, а после облучения - по всему телу. Есть вероятность того, что опухоль появилась и в желудке. Грудь находится в ужасном состоянии, из-за гнойничков она приобрела бордовый цвет.

Ей очень плохо, и надежда на то, что она поправится, с каждым днем затухает как свеча. Врачи ничем помочь не могут. Остается надеяться только на вас и на народную медицину. Пожалуйста, подскажите что-нибудь.

С уважением, Юлия

В последнее время народ активно применяет вот такой метод. Налить в баночку 30-40 мл (1 миллилитр = 1 см куб.) нерафинированного подсолнечного масла (рафинированное немного хуже всасывается, но тоже годится) и 30 мл 40-процентного спирта (водки), плотно закрыть крышкой и активно потрясти пару минут (это намного лучше смешивает масло и спирт, чем перемешивание ложечкой), сделать выдох и как можно быстрее все выпить (нельзя допускать, чтобы лекарство разложилось на масло и спирт). Причем для смеси лучше брать минимальную дозу масла (30 мл), так как, например, при лечении саркомы и меланомы использование больших количеств масла может вообще не дать эффекта!

Принимать лекарство ТРИ раза в день, не раньше чем через 2 часа после еды и за 15-20 минут ДО ЕДЫ, по возможности через равные промежутки времени, например, в 9, 14 и в 19 часов. Ни в коем случае ничем не заедать и не запивать; от этого зависит полнота его всасывания. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно потом все выплюнуть, глотать нельзя.

Пить лекарство 10 дней подряд. После первой и после второй декад (десятидневок) приема лекарства делать перерывы в 5 дней.

После третьей декады приема лекарства необходим перерыв в две-три недели (лучше две недели). Далее следует повторять курс лечения таким же образом столько времени, сколько необходимо до полного излечения.

Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах нельзя сокращать или увеличивать указанные выше дозы и сроки.

После каждой декады лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно и на домашних напольных весах).

В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте. НИКАКИХ ДРУГИХ ПРОТИВОРАКОВЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ - "бальзамов", "чудотворных" витаминных препаратов и т.д. - ПРИМЕНЯТЬ НЕЛЬЗЯ.

МАСЛО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Здравствуй, любимая газета! Как распространены сейчас новомодные методы лечения с применением различных экстрактов, масел и тому подобных вытяжек из растений. А ведь давно известно, что все новое - это хорошо забытое старое, и все эти методы так или иначе основываются на рецептах народа. В частности, я хотела бы сказать об использовании масел.

Масло из бергамота

Косметическое действие масла бергамота определяется его бактерицидными, противовоспалительными и тонизирующими свойствами. Оно полезно проблемной юношеской коже, для лечения угрей и других неприятностей. Кожу жирного и комбинированного типа бергамот делает чище и свежее, тонизирует и сужает поры, выравнивает тон пигментированных участков.

Целебное действие бергамота проявляется в способности справляться с жаром. Бергамот особенно эффективен в лечении урогенитальных инфекций: циститов и уретритов, при которых горячие сидячие ванны с несколькими каплями масла позволяют снять воспаление, успокоить спазмы и боль. Также это масло хорошо стимулирует иммунитет, повышает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям.

Дозировки

Ванны: 3-5 капель; ингаляции: 1-5 капель; обогащение кремов, тоников, масок: 1-3 капли на 10 мл основы; компрессы: 3-5 капель.

С уважением, Николаева Т.

ОТ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА

Здравствуй, уважаемая редакция. Повышенная кислотность желудка - не редкость в наше время. Избавиться же от нее вполне возможно народными средствами.

Таким средством является морковный сок. Чем выше кислотность, тем больше следует потреблять морковного сока. Это очень старинное средство повсеместно употреблялось в России и Сибири.

Ольга Ш.

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ОБЛЫСЕНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Вот уже и теплые дни наступили. Особенно радуют меня девушки, у которых шикарные длинные волосы. Честно говоря, я с некоторым ужасом ждала этого времени, потому что волосы после зимы выглядели больными и безжизненными. Потом одна подруга посоветовала мне полечить волосы отварами трав, и для внешнего вида, мол, помогает, и укрепляет корни, то есть волосы становятся густыми и пышными. Я попробовала, и вот результат. Вот уже неделю я хожу без шапки, и все прохожие восхищаются моими волосами.

- При выпадении волос для их укрепления, лучшего роста, при перхоти, зуде рекомендуется втирать в корни волос отвар из корней лопуха или полоскать им голову после мытья. Для приготовления отвара нужно взять 10-20 г сухих, мелко измельчённых корней лопуха, заварить в 1 стакане кипящей воды, отварить минут 10-15 на слабом огне, настоять, процедить.

- 1 ложку репейного масла смешать с 1 сырым желтком, 1 чайной ложкой меда, 2 чайными ложками сока натёртой луковицы и 2 чайными ложками жидкого мыла. Нанести эту смесь на кожу головы, завязать клееночкой, сверху укутать чем-нибудь тёплым, а через час-два промыть голову жидким мылом.

- Смешать 1 столовую ложку сока алоэ, 1 чайную ложку чесночного сока, 1 столовую ложку меда. К 1 столовой ложке этой смеси добавить один желток и, разделив волосы на пробор, нанести состав на кожу головы. Надев на голову резиновую или целлофановую шапочку, укутать ее затем теплым платком, через 20 минут волосы хорошо промыть. Можно после этого помыть волосы 1 желтком, а для последнего ополаскивания приготовить отвар из крапивы и хвоща полевого (3 столовые ложки травы залить 1 л кипятка, настоять 30 минут). Курс - 5 дней подряд.

Татьяна Обросимова

ЕСЛИ В ПОЯСНИЦЕ КОЛ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники редакции. Есть у меня один секрет того, как избавиться от боли в пояснице.

Старую турецкую черепицу мелко истолките, просейте сквозь сито и смешайте с тремя хорошо взбитыми белками, одним граммом толченого белого чабреца (тимьяна) и чайной чашкой виноградной ракии. Смесь намажьте на льняную тряпку, которую обмотайте вокруг больного места и оставьте на ночь.

Т.Э.

ОТ НАДСАДНОГО КАШЛЯ

Здравствуй, уважаемая газета. Курю я уже много десятков лет. А вот недавно бросил, и у меня начался надсадный кашель, причем случались очень сильные приступы, когда я чуть ли не задыхался. Но я избавился от этого вот такими методами.

- В кастрюльку или другую посуду влить 0,5 л молока, положить туда вымытое яйцо. Кипятить 10 минут, затем яйцо очистить, снова опустить в молоко и кипятить еще 10 минут. Яйцо убрать, а молоко, оставшееся от кипячения, выпить, можно и не горячим.

- Чистое пихтовое масло закапать из пипетки на корень языка, 3-5 капель перед сном.

Роман Гордеев

ОТ КИСТОЗА ЯИЧНИКОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня кистоз яичников. Скажите, пожалуйста, есть ли народный способ вылечить это заболевание? Если вы знаете, или кто-нибудь из читателей, откликнитесь на мою просьбу, пожалуйста.

Заранее благодарю , с уважением Р.З.

От подобных недугов народная медицина рекомендует использовать тысячелистник, бессмертник, солодку. Столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Процедить. Пить по 1/3 стакана за 15 мин. до еды.

Елена Ю.

АНГИНА, ЛАРИНГИТ, ФАРИНГИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хотелось поделиться своими секретами лечения болезней горла. Они помогают как мне, так и моему ребенку, у которого хронический фарингит. Если раньше он неделю как минимум не ходил в школу, когда у него обострялся фарингит, высокая температура держалась дня три, то сейчас, после того, как я стала пользоваться рецептами наших бабушек, во-первых, обострения стали случаться намного реже, во-вторых, сын выздоравливает буквально за три дня.

Состав: аир, зверобой, календула.

Приготовление: чайную ложку травы настоять на стакане ХОЛОДНОЙ воды 4 часа. Кипятить 2 мин. Процедить. Полоскать горло и глотать.

Ольга Р.

ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мужчина - это, прежде всего, продолжатель рода человеческого. Поэтому самое страшное, что может с ним случиться, думаю, это половая слабость. Не скрою, испытал это на себе, хотя лет мне не очень много. Потому рекомендую проверенный способ.

Состав: бессмертник, календула, пастернак.

Приготовление: столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками.

Т.Ж.

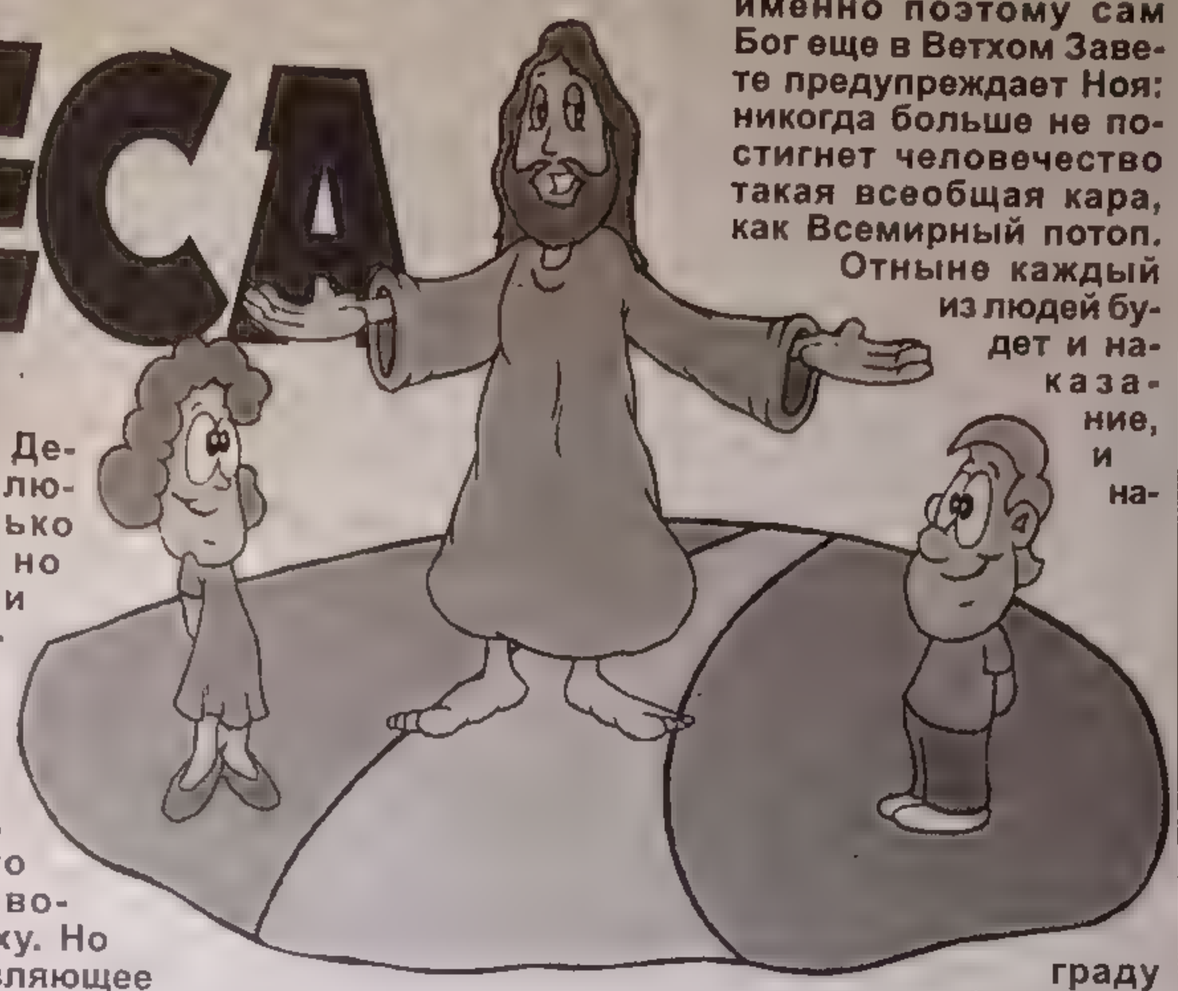
ТИБЕТСКИЙ СБОР

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Ежемесячно я чищу свой организм, потому что работаю на заводе с вредными условиями. Пользуюсь в этом случае тибетским сбором для очищения организма. Для этого нужно смешать березу, бессмертник, ромашку.

Затем столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой.

Романцова А.

ДАРУЕТ БОГ НАМ ЧУДЕСА



(Продолжение. Начало в предыдущем номере)

Почему так происходит?

Когда Иисусу Христу во время его проповедования был задан вопрос о чудесах (в Евангелиях вместо слова "чудо" употребляется слово "знамение"), он не только сказал, что знамений с небес ищет исключительно "род лукавый и прелюбодейный" и именно по этой причине знамение таким людям даваться не будет, но и предупредил, что настанут времена, когда люди сделаются столь циничными и недоверчивыми, что, даже увидев подлинное чудо, не поверят в него, постараются объяснить чем угодно, кроме вмешательства в обычное течение жизни Бога.

Сегодня можно с полной уверенностью сказать, что эти времена уже настали. Десятки тысяч людей не только слышали, но даже видели собственными глазами, например, чудо схождения на Гроб Господень Благодатного Огня на православную Пасху. Но от этого подавляющее большинство свидетелей вовсе не превратились в верующих людей. Более того, значительная часть тех, кто наблюдал это величайшее чудо, например, по телевизору, как раз и склонны объяснять его чем угодно, кроме проявления воли Творца.

Ну что тут скажешь? Вероятно, лишь то, что далеко не в каждой человеческой душе сегодня присутствует то качество, без которого невозможно войти в вечную жизнь так же, как невозможно выжить здесь, на земле, без инстинкта самосохранения: способность к вере в Бога... Несколько поколений атеистов, проживших в условиях пропаганды грубого материализма, не только задушили в себе естественный религиозный инстинкт, но и передали эту страшную особенность, это роковое ОТСУТСТВИЕ своим потомкам - нам с вами...

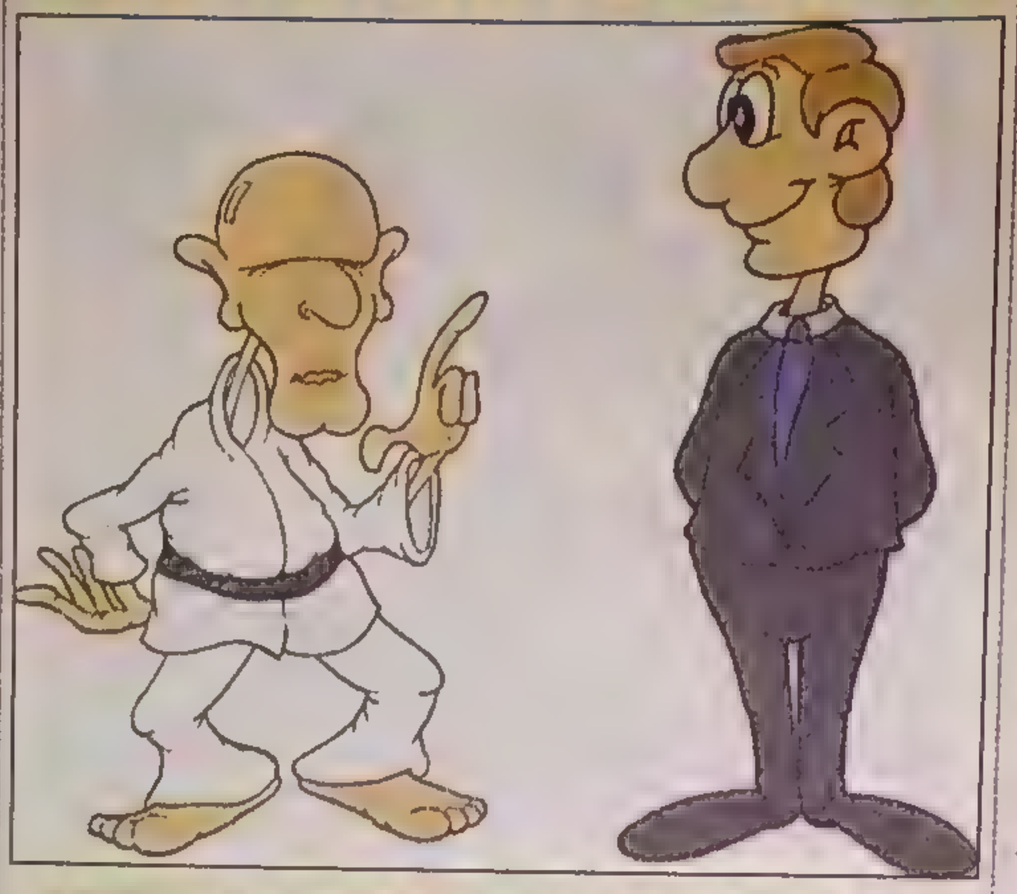
К счастью, не всем. Потому что вопреки тому, что атеизм бушевал на территории той же России начиная со второй трети XVIII века, а на Западе и того дольше, и в эти смутные времена в каждом поколении находились люди, сумевшие сохранить в себе не только способность, но и саму веру в Бога. И даже если их сегодняшние потомки в силу воспитания смотрят на мир с грубо-материалистических позиций, главное в том, что сама способность к вере в их душах сохранена, ее можно разбудить. И именно поэтому сам Бог еще в Ветхом Завете предупреждает Ноя: никогда больше не постигнет человечество такая всеобщая кара, как Всемирный потоп. Отныне каждый из людей будет и наказание, и награду Свыше получать исключительно по своим личным грехам, заслугам, душевным качествам. За человечество в целом отдельный человек, если он отличается от большинства в лучшую сторону, не отвечает.

И вновь нельзя не сказать, что в первую очередь имелись в виду наши с вами времена. Потому что если так называемые массовые чудеса типа схождения Благодатного Огня или сегодняшнего почти повального мироточения бессчетного количества икон в самых разных храмах можно пересчитать по пальцам, то, пожалуй, на сегодняшний день можно с полным основанием сказать и другое. Ни на один исторический период не приходится такое огромное количество "индивидуальных" чудес, то есть чудес, случившихся в жизни конкретного человека, как на период упомянутого разгула атеизма!

Реклама

Частное охранное предприятие
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
ул.Б.Хмельницкого, 38
магазин "Привал" т.17-90-86

НЕУТОМИТЕЛЬНАЯ



ПО ДОРОГЕ В ОФИС

Разогрейте мышцы, чтобы избежать возможных растяжений. Раннее утро подходит для этого как нельзя лучше. Научитесь использовать любую возможность: оставьте машину за квартал до места работы или сойдите на одну остановку раньше. Направляясь в офис, подышите глубоко, стараясь синхронизировать ритм дыхания с ходьбой. Постепенно ускоряйте шаг, но не переходите на бег. Вы ездите на городском транспорте? Прекрасно, значит у вас есть как минимум полчаса свободного времени. Вот простое упражнение для укрепления щиколоток. В положении сидя (или стоя) приподнимите ногу и сделайте 10 вращательных движений ступней по часовой стрелке и 10 - против. Повторите упражнение другой ногой.

ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРОМ

Вы не можете оторваться от компьютера? А этого и не требуется для того, чтобы позаботиться о ягодичной мышце. Сидя на стуле, поднимите согнутую в колене ногу, подтяните ее руками к груди, быстро вернитесь в исходное положение. Это должно занять 5-8 секунд. Повторите упражнение 10-12 раз при обычном дыхании: ваша поясница скажет вам "спасибо". Если вы не хотите привлекать внимания коллег, воспользуйтесь другим упражнением. Напрягите мускулы ягодиц и зафиксируйте их на несколько секунд, продолжая нормально дышать, затем расслабьте мускулы. Если ваше слабое место бедра, то, сидя на стуле, сильно надавите ступней на пол. Повторяйте упражнение по 10 раз каждой ногой.

ПЕРЕРЫВ

Это прекрасная возможность укрепить мышцы брюшного пресса. Сидя на стуле, сомкните руки на затылке и постарайтесь коснуться левым локтем правого колена, опуская локоть и поднимая колено. Выдыхайте при наклоне и вдыхайте при возвращении в исходное положение. Повторите упражнение 15-20 раз с каждой стороны.

Вы действительно не можете обойтись в перерыве без чашечки кофе "для бодрости"? Между тем врачи советуют пить чай на травах или китайский зеленый, оказывающий укрепляющее действие и выводящий из организма токсичные вещества. Что касается обеда, то лучше воздержаться от крепких алкогольных напитков и тяжелой пищи. Пить лучше смеси из соков. Никогда не пропускайте прием пищи, особенно завтрак. Если вы не в состоянии отказаться от плотного обеда или допоздна засиживаетесь на работе, то ужин должен быть легким - вареные овощи, зеленый салат, фрукты или углеводы. Будьте внимательны к сочетаниям продуктов. Не стоит есть мясо с макаронами! К спагетти возьмите овощи, а к бифштексу - зеленый салат.

ЗА РАБОЧИМ СТОЛОМ

Стул можно превратить в тренажер для наклонов, письменный стол - в снаряд для укрепления грудной мышцы, а телефонную трубку - в гантелю для тренировки бицепсов. "Обустройте офис так, чтобы все механические действия стали максимально эффективны, а не максимально удобны", - предлагает американский тренер Дворак. Поставьте телефон, положите бумаги и книги на полку над столом: это заставит вас чаще подниматься со стула, и тем самым держать в тонусе мышцы ног. Не забывайте и правильно сидеть. Не напрягайте спину и шею, позвоночник должен сохранять естественный изгиб. Ступни должны твердо стоять на полу. В таком положении мышцы брюшного пресса испытывают естественное напряжение и укрепляются. Для этого скорректируйте высоту стула: предплечье, лежащее на письменном столе, должно образовать прямой угол с плечом. Сидеть лучше на жестком стуле и избегать пластика, который стимулирует потоотделение и провоцирует застой жидкости в тканях. Отрегулируйте спинку стула в соответствии с натуральным изгибом вашего позвоночника, а подлокотники установите на высоте 18-28 сантиметров.

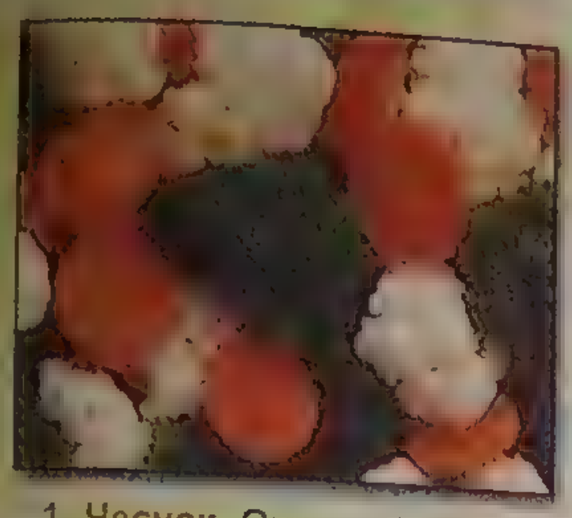
У ВАС ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН

Вас зовут к телефону. Отвечая на звонок стоя, разомните икры. Возьмите трубку в одну руку, а другой обопритесь о стену. Ногу слегка согните в колене и держите на весу. Опорная нога прямая, пятка прижата к полу. Теперь подайте тело вперед, пока не почувствуете напряжения в икре опорной ноги. Сохраняйте это положение 15-20 секунд, а потом проделайте то же с другой ногой. Чтобы размять мышцы плечевого пояса, разговаривая по телефону сидя, возьмите трубку в правую руку, а левую положите на левое колено. Не распрямляя ногу, поднимайте ее вверх, оказывая сопротивление рукой. Проделайте то же правыми ногой и рукой (по 10 упражнений с каждой стороны).

БЕРУ ПОРТФЕЛЬ...

Вы целый день с нетерпением ждете конца работы? Даже если этот счастливый час еще не настал, портфель может сослужить добрую службу. Возьмите его двумя руками за ручку и, сгибая локти, поднимите к подбородку. Сделайте вдох. Опустите портфель на выдохе. Упражнение повторите 10-15 раз, постепенно увеличивая вес. Теперь отложите портфель, разведите руки в стороны, распрямите локти, расслабьте кисти и пальцы. Повернув ладони вниз, начинайте совершать небольшие круговые движения руками вперед и назад. Опустите руки, сделайте несколько вдохов и выдохов. Повторите вращательные упражнения, направляя ладони вперед, вверх и, наконец, назад.

Сила движения



15 супер-продуктов

В категории полезных продуктов существует элитная группа суперзвезд - продуктов, которые лидируют в обеспечении витаминами, минералами и возможной защите от болезней.

1. **Чеснок.** Один зубчик может содержать более 15 антиоксидантов, помогает понизить кровяное давление, повысить иммунитет, снизить концентрацию крови, понизить холестерин и предотвратить некоторые виды рака.

2. **Лук.** Определенные компоненты очищают пазухи, также могут контролировать высокий уровень холестерина и предотвращать инфаркт и некоторые виды рака, включая желудочный, ректальный и толстой кишки.

3. **Шпинат.** Содержит витамин С, Е, фолиевую кислоту, протеин, кальций и бета-каротин, которые могут предотвратить рак.

4. **Клубника.** Много витамина С, калия и диетической клетчатки. Высокое содержание пектина, который снижает уровень холестерина и риск повышенного давления.

5. **Морковь.** Много бета-каротина и клетчатки; предотвращает рак и снижает риск инфаркта, снижает уровень холестерина.

6. **Снятое молоко.** Огромное количество кальция, протеина и рибофлавина, предотвращает остеопороз.

7. **Бобовые.** Содержат протеин, фолиевую кислоту и клетчатку, снижают холестерин и риск заболевания раком.

8. **Брокколи.** Богата клетчаткой, фолиевой кислотой и витамином С, с фитоэлементами, обладающими антираковыми свойствами.

9. **Молодой картофель.** Богат витаминами С и Е, бета-каротином, клетчаткой, кальцием и железом, предотвращает рак.

10. **Цитрусовые.** Высокое содержание витамина С, предотвращают рак; пектин, найденный в грейпфруте, снижает риск появления болезней сердца.

11. **Соя.** Содержит железо, кальций, магний и клетчатку, а также элемент, препятствующий раку груди благодаря понижению уровня экстрогена.

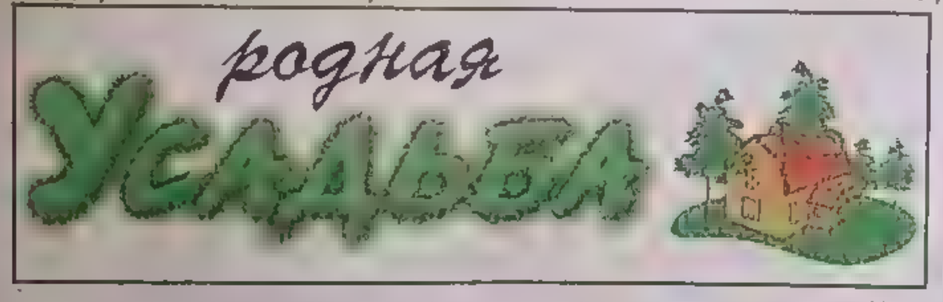
12. **Помидоры.** Содержат противораковые компоненты, а также клетчатку и витамин С.

13. **Канталупа** (мускусная дыня). 200 г содержат 125% дневной нормы витамина С и более 50% витамина А, дыня может предотвращать рак прямой и толстой кишки.

14. **Овсянка.** Много клетчатки, снижает холестерин, содержит железо, медь, фолиевую кислоту, витамин Е и цинк.

15. **Шелушеный рис.** Один стакан содержит 20% дневной нормы магния и селена, также содержит клетчатку и обладает антиоксидантным действием, предотвращает рак толстой кишки и запоры.

Татьяна Олгрин

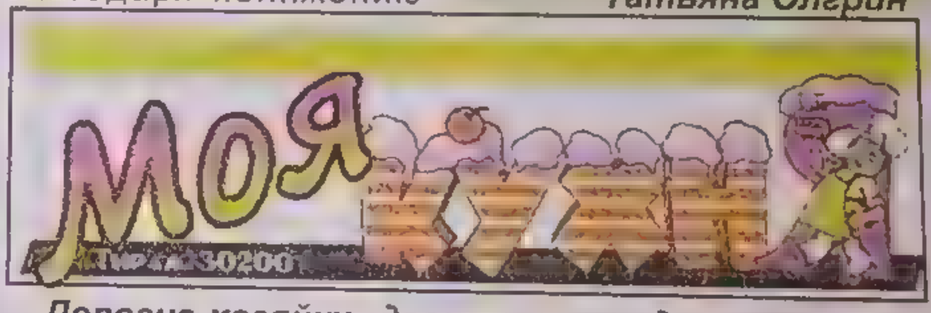


Читайте газету "Родная усадьба"! Здесь вы найдете информацию, которая как нельзя кстати пригодится вам на дачном участке, в саду и дома. Мебель своими руками! Овощи, фрукты - как выбрать сорт и не ошибиться?! Актуальная информация о домашних любимцах - комнатных растениях. А еще братья наши меньшие. Сколько хлопот нам доставляют выбор корма, витаминов, игрушек, да и прочих неприятностей хоть отбавляй. Все вопросы разрешить вам поможет "Родная усадьба".

В свежем номере вы сможете узнать о секретах выращивания кабачков, лука, свеклы, о лучших сортах, уходе за садовыми кустарниками и деревьями: вишне, груше, яблоне.

Хорошо ли Вы укрыли теплицы? Как обезопасить теплолюбивые культуры от коварных заморозков, Вы сможете узнать из нашей газеты.

Вам решительно надоела старая, облупившаяся ванна и нет денег, чтобы приобрести новую? Тогда вам пригодятся наши рекомендации - ведь вполне возможно обновить ее самостоятельно и без особых финансовых затрат в домашних условиях.



Дорогие хозяйки, давно ли вы удивляли своих любимых и близких вам людей своими кулинарными способностями? Если ответ отрицательный, то газета "Моя кухня" это исправит. Ну, а если положительный, то не стоит пренебрегать советами нашей кулинарной энциклопедии. Не удивляйтесь последнему слову. Так, например, в свежем номере вы найдете массу, массу интересных полезностей. А именно:

Что приготовить, когда гости внезапно появились у вас на пороге? И как украсить стол? А еще рецепты "на подножном корму". Вы на диете, ищите диетические рецепты на 25 полосе. А пикантные супчики, вы когда-нибудь пробовали что-то подобное? Нет! Этот пробел восполнить довольно легко - рецепты на 2 странице. А главное, что необходимо знать сейчас каждой хозяйке - это рецепты кваса. На сегодняшний день это самое актуальное. И, как всегда, рецепты, самые разнообразные тоже есть в свежем номере "Моя кухня".

На здоровье!

РЕЦЕПТ ОМОЛОЖЕНИЯ

Рецепт древнейшего гомеопатического средства найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно - четыре-пять тысяч лет до нашей эры.

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей; исчезает шум в голове, восстанавливается зрение.

При точном лечении омолаживается организм.

Приготовление: тщательно промыть и очистить 350 граммов чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 граммов этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, добавить 200 граммов 96%-ного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через два-три дня можно начинать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1,4 стакана).

Пить за 15-20 минут до еды, до полного использования.

Повторный курс лечения не раньше, чем через 6 лет.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	2 капли	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	14 капель	13 капель
7-й день	12 капель	11 капель	10 капель
8-й день	9 капель	8 капель	7 капель
9-й день	6 капель	5 капель	4 капли
10-й день	3 капли	2 капли	1 капля
11-й день	25 капель	25 капель	25 капель

РЕЦЕПТЫ НАСТОЕВ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

Золотой корень (родиола розовая) - стимулирующее средство при умственных и физических перегрузках, ускоряет выздоровление после болезней и операций. Лечит нервно-психические заболевания, гипотонию, сексуальные расстройства, различные гинекологические заболевания, желудочно-кишечные, сахарный диабет, расстройства слуха и зрения, зубы и десны. Особенно благоприятен для людей с пониженным жизненным тонусом.

В домашних условиях лекарства из золотого корня приготовить нетрудно. Корень пятилетнего возраста и старше в сентябре выкапывается. Можно его весь израсходовать на приготовление лекарств, а если только часть, то боковые ответвления с почками и корешками отламывают для размножения. Корень промывают и сушат в тени 2-3 суток, затем разрезают на кусочки 5х5 мм. Провяливают эти кусочки в течение 3-5 суток (можно на отопительной батарее), хранят их в мешочках из хлопчатобумажной ткани.

Водочный настой

Берут 50 г сухого корня (если он 5-летнего возраста) или 25 г (старше 8 лет) на 0,5 литра водки и держат в темном месте не меньше 15 дней.

Употребляют по 10-15 капель за 20-30 минут до еды в течение 15 дней; делают 15-дневный перерыв, а потом повторяют курс лечения, и так можно многократно.

Водяной настой

Возьмите 20 г сухого корня, прокипятите 10 минут в литре воды, залейте на сутки в термос.

Употребляйте за 15-30 минут до еды по 1 столовой ложке 2-3 раза в день. Курс лечения такой же.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА

1. Сядьте прямо, смотрите перед собой. Постарайтесь широко открыть глаза, следя за тем, чтобы лицо при этом не морщилось. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до восьми. Закройте глаза и расслабьтесь. Первое время делайте это упражнение только раз.

2. Упражнение продолжает предыдущее, состоит из 12 движений: сначала смотрите прямо перед собой, потом, не меняя положения головы, глаза переводите вправо, влево, вверх, вниз, далее взгляд направьте сначала направо вверх, потом налево вверх, потом направо вниз и наконец налево вниз. Как вы, очевидно, заметили, это своего рода «круговые» движения глазами. Первое время это упражнение делают 1 раз, потом доводят до 6.

3. Крепко зажмурив глаза, считайте до пяти. Делать 1 раз.

4. Сядьте перед зеркалом и, опустив подбородок, смотрите на свое отражение. Постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка. Сконцентрируйте внимание на полукружье под глазами и постарайтесь как бы приподнять нижнее веко. Полностью закройте глаза и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

5. Кончиками пальцев прижимайте полукружье под глазами. Зажмурьте глаза, преодолевая сопротивление пальцев, мысленно считайте до четырех. (пальцы все время должны оставаться неподвижными). Постепенно ослабляйте давление пальцев. Повторите еще 2 раза.

6. Прижмите пальцами мышцы под бровями. Преодолевая сопротивление пальцев, старайтесь плотно закрыть глаза, сконцентрировав на этом движении все свое внимание. Считайте до 6. Расслабьтесь и снимите давление пальцев. Повторите еще 2 раза.

7. Поставьте локти на стол, нижнюю часть ладоней прижмите к лицу, под глазами, и постепенно надавливайте на лицо, стараясь не двигать кожу. Считайте до десяти, затем ослабьте давление, снимите ладони. Нижнюю часть ладоней приложите к височным костям, постепенно надавливая на них, - все остальное, как описано выше. Обе части упражнения делайте по 3 раза.

Семейный лекарь № 19(71) 19 мая 2003 г.

"Счастливые родители"

В определенный момент жизни ребенок начинает понимать, что кроме близких, которые любят его "просто так", существуют и другие люди, вовсе не обязанные его любить и защищать. Для них он просто один из многих. Чужаки разглядывают его, изучают, как-то оценивают. Сделанное открытие настолько меняет представление ребенка о мире и о себе, что ему необходимо некоторое время для того, чтобы понять, как к этому относиться. И вообще, как жить в мире, где о тебе складывается впечатление независимо от твоего желания. Именно в этот момент малыш вдруг становится застенчивым, ему хочется на время скрыться от чужих глаз и из "укрытия" присмотреться к окружающим, приспособиться к новым переживаниям.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - "БОЛЕЗНЬ РОСТА"?

Как это начинается?

Новый этап в жизни маленького человечка, связанный с тем, что он осознает свою отдельность, происходит примерно в два-три года одновременно с открытием собственной активности. Тот факт, что банка упала и разбилась, не оставляет его равнодушным, но он никак не связывает ее падение с движениями, которые совершил непосредственно перед происшедшим. Но приходит время, и малыш осознает авторство своих действий и вместе с тем понимает, что он - самостоятельное, отдельное от окружающей среды существо, которое способно чего-то хотеть, что-то решать и менять в этом мире.

Что означает это открытие? Очень многое. До него малыш внимательно, почти неотрывно изучал незнакомых людей, не понимая (ему, впрочем, это было безразлично), что в тот же самый момент другой человек так же разглядывает его самого. Вместе с осознанием своей отдельности приходит понимание того, что вокруг существует целый мир таких же "отдельных" людей.

Вот она!

Именно в этот переломный момент ребенок становится застенчивым. **Приглядевшись, вы увидите, что эта реакция совсем не похожа на испуг. Малютка отводит глаза, опускает голову, прячет лицо, не хочет разговаривать - стесняется.** Это состояние естественно и говорит о том, что малыш начал ощущать разницу между собой и другим человеком. Ребенок немного озадачен, растерян и смущен, чувствуя себя новичком, которого разглядывают и оценивают, и не очень понимает, как себя вести. Но вот выход найден: он прячется за стену, дверь, мамину спину и оттуда изучает обстановку.

В это время становится видно, насколько малыши отличаются друг от друга. Одних процесс общения увлекает, они быстро находят общий язык с самыми разными людьми, легко знакомятся и охотно рассказывают о себе. Они уверены в себе, в своей нужности, им нравится быть среди людей, они интуитивно находят способы влияния на сверстников. Но и у таких активных и общительных ребят застенчивость может появляться в ситуациях, связанных с вниманием к ним других людей.

Но есть и другие малыши, для которых шумное общество не всегда лучшая компания. Они не стремятся к новым знакомствам, тщательно приглядываются и изучают каждого нового человека. Такие дети - не авантюристы, поэтому встреча с неизвестным вызывает у них разумную осторожность. В отношениях с людьми для них важнее надежность, понимание и постоянство, чем новизна и обилие контактов. **Малыши гораздо чаще будут казаться застенчивыми и смущенными, хотя на самом деле это может быть лишь вежливым нежеланием общаться.**

Если застенчивость мешает?

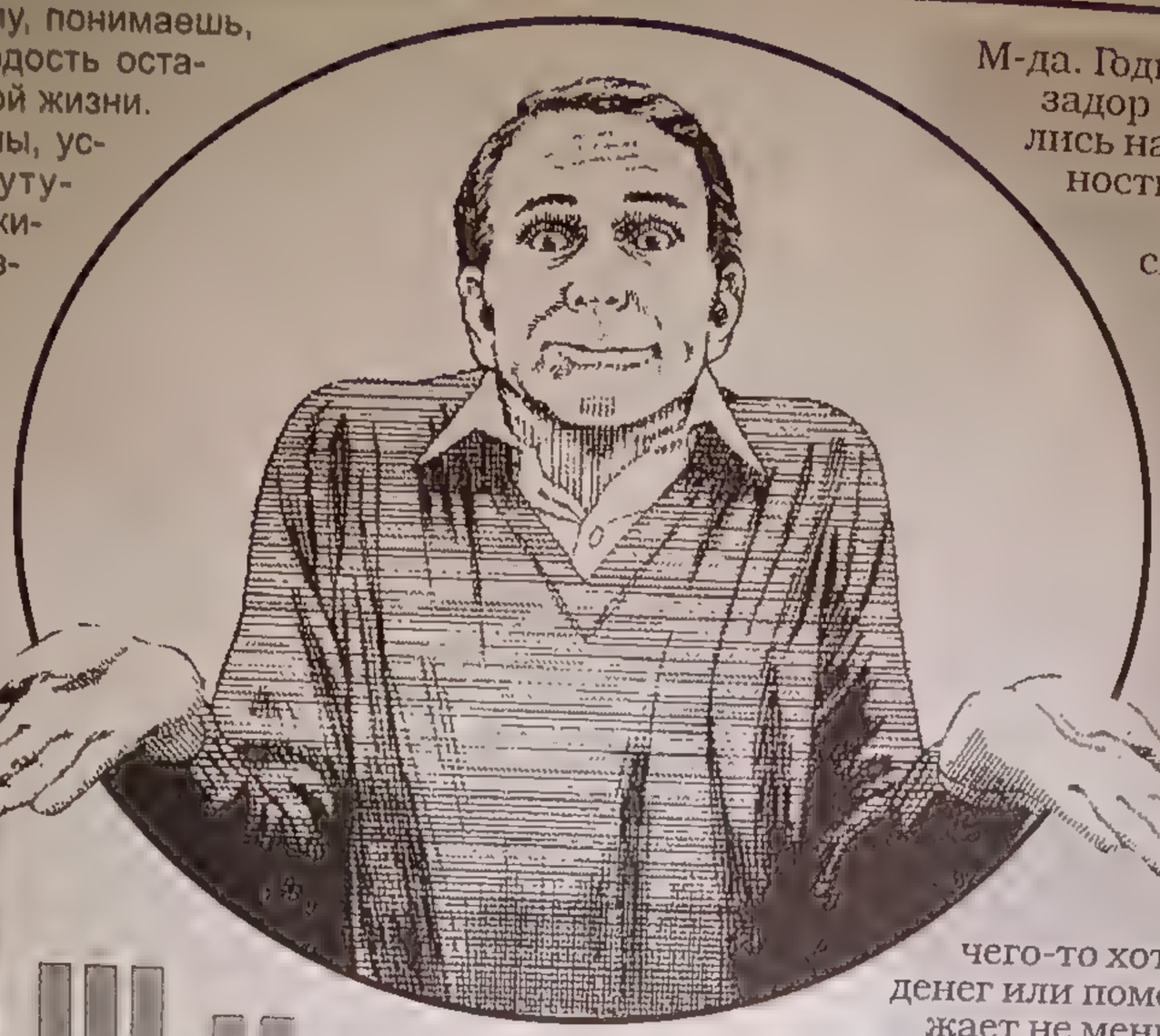
Тревога и страх могут быть так сильны, что буквально парализуют малыша, и он мечтает лишь об одном: провалиться сквозь землю. Похоже, контакты с людьми стали для него синонимом опасности, и он тщательно старается их избегать. И здесь уместно говорить уже не столько о застенчивости, сколько о неуверенности при общении.

Как помочь ребенку обрести уверенность при общении с другими людьми? Нужно больше внимания уделять его чувствам и желаниям. Если маленький человек убедится, что близкие считаются с его переживаниями, то, и контактируя с посторонними, он будет уверен, что значит что-то как личность.

Можно попытаться "обезоружить" пугающие ситуации. Постарайтесь выведать, что вызывает особенный страх. Неизвестность? Пофантазируй вместе с малышом о том, что будет происходить, предложите свои варианты и поощряйте идеи малыша. Совершенно реальные предположения перемешайте с комичными, нелепыми, сказочными. Ориентируясь на малыша, допустите несколько страшных сюжетов: пережив страх "понарошку", он легче сможет побороть настоящий испуг.

Если ребенка пугает, что его могут невыгодно оценить или отвергнуть, попробуйте поиграть с ним в такую игру: сам малыш будет тем, кто отвергает, оценивает, насмешничает, а вы тем, кто с этим справляется. Кстати, если вы сами подвержены подобным страхам, то игра поможет и вам взглянуть на неприятные детские переживания глазами взрослого человека.

Мария Андреева,
психолог-психотерапевт



НАШИ БОЛЯЧКИ

Подходя к зеркалу, понимаешь, что юность и молодость остались там, в прошлой жизни. Морщины, залысины, усталый взгляд, сутулость, помятость, животик - атрибуты возраста и добытых побед. Старые вещи, которыми когда-то гордился, вызывают жалость и вполне понятную тревогу - старею. Таблетки и мази (в лучшем случае - от облысения), назначения которых не так давно ты просто не знал, лежат в твоем столе или на полочке и пользоваться ими ты стал с пугающей регулярностью.

Прекрасно знаешь, что необходимо срочно завязать с курением, начать регулярные физзарядки, соблюдать режим дня. Но перекладываешь все на потом, на какую-то дату, которая отодвигается раз от раза. А дни, месяцы, годы идут. На улице или где-то еще, встречая полных жизненной силы и мужской красоты молодых парней, - ощущаешь, что им, увы, ты уже не конкурент. Правда где-то в подсознании брезжит мыслишка, что ты уже многого добился, а им это еще предстоит, и не у всех получится то, что получилось у тебя. И, тем не менее, ты уступаешь им дорогу, отводя взгляд в сторону. Помнишь, как ты сам десять-двадцать лет назад, гордо подняв голову, шел по улице, а мужички средних лет расступались перед тобой?

А помнишь, как ты иронично и оценивающе разглядывал их женщин в ресторанах, подмигивая или делая вполне конкретные предложения присоединиться к своей компании, и зная притом, что эти "старички" не полезут в драку и не будут бузить - слабо им против тебя! И был ты тогда - ноль без палочки, студентишка или молодой специалист или начинающий бизнесмен - без гроша и кредитной истории. Теперь ты - тот самый "старичок", а молодые и сильные конкуренты охотятся на твоих женщин и прочие активы.

М-да. Годы берут свое. Былой задор и шустрость сменились на солидную неспешность. Утренняя необходимость отрывать свое тело от кровати и двигаться на зарабатывание денег или решение других проблем, коих с годами не становится меньше, раздражает. Что-то где-то побаливает, покалывает, организм требует покоя и стабильности. Все непрерывно от тебя чего-то хотят (как правило - денег или помощи), что раздражает не меньше, чем болячки чисто физические.

И все же - несколько банальных советов (их знают все) для тех, кто не хочет мириться с наступающей ветхостью:

1. Регулярно (2 - 3 раза в неделю) активно занимайтесь любовью. Сходите с женой в секс-шоп, купите что-нибудь эдакое!

2. Бросьте курить совершенно. Выпивайте в меру и только изысканные напитки.

3. Жестко соблюдайте режим - спите не больше 8-ми, не меньше 7-ми часов в сутки.

4. Полчаса ежедневно занимайтесь обычной, но разнообразной физзарядкой. Нагрузки увеличивайте ежедневно, доведя время занятий до 45-60 минут. Лучше - на свежем воздухе.

5. Носите короткую стрижку, хорошо и лучше дорого одевайтесь. Пользуйтесь мужской парфюмерией (но только в меру, господа!).

6. Путешествуйте. Больше гуляйте.

7. Старайтесь поменьше нервничать. Все равно - так или иначе - все образуется.

8. Заведите хобби (лучше - совместное с детьми и женой, и не очень финансово обременительное).

9. Побольше юмора и приколов. Разыгрывайте знакомых и приятелей, рассказывайте анекдоты, отвлекайтесь от проблем - они от Вас никуда не денутся.

ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК

У меня с недавнего времени начали появляться жировые складки в области подбородка. В связи с этим вопрос: существуют ли какие-либо упражнения, уменьшающие эти некрасивые жировые отложения?

Заранее благодарна за ответ, Анастасия

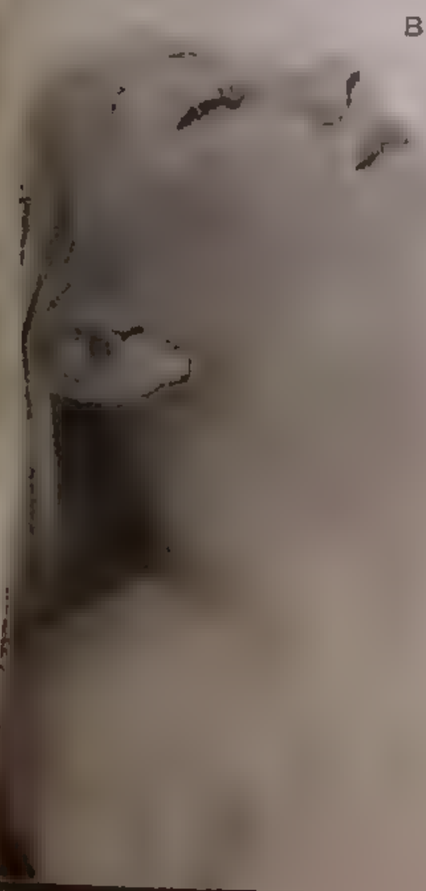
Избавиться от второго подбородка не так уж легко. Однако можно приложить все усилия для улучшения своего внешнего вида. Это и регулярная гимнастика, и косметические процедуры, и правильное питание. Постарайтесь следовать нашим рекомендациям и успех не заставит себя долго ждать.

ГИМНАСТИКА

Упражнения полезно делать всем, потому как с возрастом кожа у женщин теряет свою эластичность и упругость ,и регулярные тренировки ей не повредят.

1. Подвиньтесь к краю постели, свесив голову вниз. Руки вытяните вдоль туловища, повернув ладонями вниз. Медленно считайте про себя до пяти, одновременно наклоняя голову вперед до упора в грудную клетку. Потом так же медленно, считая до пяти, закиньте голову назад. Сделайте упражнение 3 раза, постепенно доводя число повторений до 10.

2. Сядьте перед зеркалом. Для контроля положите пальцы одной руки чуть ниже ключицы, другую - на подбородок. Затем опустите уголки рта вниз (как будто выражая презрение), чтобы губы приняли форму подковы. Одновременно напрягите мышцы шеи. Если вы правильно делаете упражнение, то почувствуете рукой, как напрягаются мышцы и кожа на шее поднимается вверх. Напрягайте мышцы несколько секунд, затем расслабляйте ее. Ежедневно повторяйте упражнение 10-15 раз.



3. Встаньте, опустите руки вдоль тела. Плечи расправьте, голову опустите на грудь, спина ровная. Наклоните голову к левому плечу, затем откиньте назад, затем наклоните голову к правому плечу и снова опустите на грудь. Получилось круговое движение. Повторите упражнение в обратном порядке. Чередуйте направления несколько раз.

МАСКИРОВКА

Конечно, гимнастика и компрессы не сотворят чуда за один день. И даже за один месяц. Поэтому наберитесь терпения. Постарайтесь изменить свое питание и похудеть, например, изучив метод Мишеля Монтиньяка.

Следуйте советам стилистов и парикмахеров. В первую очередь подумайте об изменении стрижки. Откажитесь от длинных волос - они привлекают внимание к шее. Лучше всего подойдет короткая стрижка, когда волосы остаются на уровне или выше уровня челюстей. При подборе подходящей прически обязательно учтите пропорции лица и шеи.

КОМПРЕССЫ

Компрессы для кожи шеи и подбородка основаны на чередовании контрастов: холодных и горячих водных процедур. Очень полезно использовать для этого настои трав (ромашка, шалфей, тысячелистник, липовый цвет - 1 ст. л. на 1,5 стакана воды) или солевые растворы (простая пищевая соль или соль с добавкой йода, морская или океанская соль - 1 ст. л. на 1 л воды).

1. Утренний компресс: смочите в приготовленном холодном растворе небольшое полотенце или салфетку. Слегка выжмите, расправьте и возмите за концы так, чтобы середина слегка провисала. Поднесите ближе к подбородку и резко натяните полотенце так, чтобы середина хлопнула по подбородку. Повторите процедуру несколько раз.

Затем промокните кожу сухим полотенцем и нанесите тонким слоем питательный крем.

2. Вечерний компресс: приготовьте два раствора (холодный и горячий) и две салфетки. Включите приятную музыку. Смочите одну салфетку в холодном растворе, отожмите. Лягте, запрокиньте голову и приложите салфетку к подбородку так, чтобы она плотно прилегала. Через пять минут сделайте подобным образом горячий компресс. Чередуйте компрессы несколько раз. Затем промокните кожу сухим полотенцем и нанесите питательный крем.

Желаем успеха!

Жанна ЛИМОНОВА
Ольга ДУНАЕВА

ТРАВЫ ЛЕЧАТ ВСЕ и ВСЕХ

В последние годы народная медицина пользуется все большей популярностью. Напуганные побочным действием, которое могут оказать на организм лекарственные препараты, люди нередко обращаются к колдунам, знахарям, экстрасенсам и прочим "чудотворцам", минуя традиционных лекарей. Многие просто собирают различные нетрадиционные рецепты лечения, которые потом, не задумываясь о возможном вреде, применяют при лечении своих родных и близких, советуют друзьям, иногда - начальству.

НЕ НАВРЕДИ

Вопреки общераспространенному мнению, травы отнюдь не безопасны. Каждая трава оказывает свое воздействие на организм, причем, в зависимости от состояния здоровья, это влияние может стать не только положительным, но и отрицательным.

Тех, кто, начитавшись книг или публикаций по фитотерапии, слишком увлечется целебной силой трав, скорее всего, ожидают неприятности, потому что дилетант не знаком с глубокими механизмами повреждения организма.

Вот, например, случай, произошедший с моими знакомыми, супружеской четой средних лет. Назовем их Марией Николаевной и Игорем Васильевичем. Супруги дружили с соседкой, которая однажды пригласила их на чай с мятой и кукурузными рыльцами.

Увлекшись интересной беседой, они незаметно для себя выпили по нескольку кружек ароматного чая, который хозяйка охотно подливала в чашки. Когда же наконец пришла пора расходиться по домам, все трое почувствовали незнакомую неприятную слабость и легкое головокружение.

Догадываясь, что странное состояние вызвано напитком, который все с большим удовольствием пили весь вечер, решили измерить артериальное давление. Оно действительно оказалось намного ниже обычного. Игорь Васильевич рассказывал, что в тот вечер они с женой добрались до квартиры, держась за руки, поскольку их качало из стороны в сторону, и тут же заснули. История эта закончилась, к счастью, хорошо - все ее участники проснулись наутро свежими и бодрыми.

Но медики знают немало случаев, когда воздействие трав на организм имело более серьезные последствия.

ФИТО-ХИТ-ПАРАД

Сильные кровоостанавливающие растения: горец почечуйный, горец птичий.

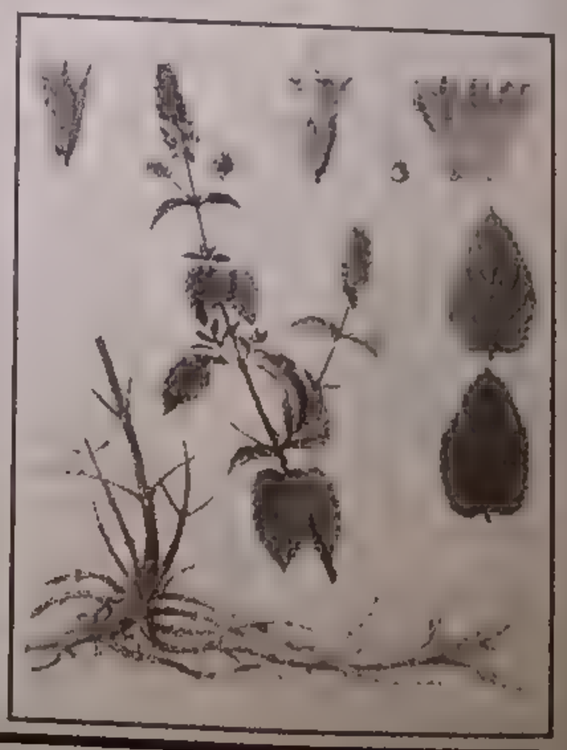
Молодым женщинам лучше не злоупотреблять солодкой, клевером, хмелем, шалфеем, мятой, особенно во время беременности, при мастопатии, кистозах яичников, эндометриозе. Бесконтрольное употребление этих трав может привести к выкидышу, обострению перечисленных болезней.

Опасно принимать в повышенных дозах растения, снижающие свертываемость крови (конский каштан, донник лекарственный и белый, ива козья). Они могут вызвать тяжелые осложнения: кровотечения, мелкоточечные кровоизлияния в жизненно важные органы. В сборах их стараются сочетать с кровоостанавливающими растениями, такими, как горец почечуйный, горец птичий, горец перечный, тысячелистник, подорожник и др.

При поносах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтероколите, гастрите с повышенной кислотностью показаны вяжущие растения: кора дуба летнего, соплодия ольхи клейкой, корни лапчатки прямостоячей (калган), кровохлебки лекарственной, горца змеиного, трава зверобоя продырявленного, горца птичьего, плоды щавеля конского. **Но если не ограничить дозу, то возникнут нежелательные последствия:** приступы желчной колики, тяжелые атонические запоры, резкое снижение аппетита, задержка пищи в желудке и кишечнике, острый панкреатит. Для предупреждения этих осложнений вяжущие растения применяют короткими курсами - не более 5 дней. **А в травяные сборы вместе с вяжущими включают обволакивающие, спазмолитики:** плоды подорожника большого, льна посевного, цвет и лист мать-и-мачехи обыкновенной, коровяка мелкоцветного, одуванчика лекарственного и др.

Несмотря на столь серьезные предупреждения от самолечения травами, официальная медицина не отметает с порога опыт, накопленный тысячелетиями. Ведь если кладовую природы использовать с умом, не злоупотребляя целебными травами, не пренебрегая советами специалиста, можно победить многие серьезные заболевания. **Даже при онкологических и некоторых других заболеваниях, требующих обязательного операционного вмешательства, применения химио- и лучевой терапии, обращение к лекарственным растениям является необходимым, хотя и второстепенным методом лечения.**

Юлия Котина



ОВЕН

Благоприятный период для учебы, но трудно сосредоточиться на одном деле. Друзья будут постоянно отвлекать Вас и могут вовлечь в трудную ситуацию. Неверная информация может послужить причиной конфликтов с единомышленниками, , сослуживцами, партнерами. Попытки самоутверждения доказательства состоятельности своих идей не найдут поддержки у вышестоящих органов. Рекомендуется сократить или вовсе воздержаться от приема алкоголя.

ТЕЛЕЦ

Не стоит подавать никаких прошений, заключать контракты, договора. Сконцентрируйте основное внимание на своих служебных обязанностях. Обостряется конкурентная борьба, борьба за существование. Доходы возможны от дел, которые Вы захотите оставить в тайне. Тщательно выполняйте взятые на себя обязательства, не давайте повода упрекнуть Вас в несоблюдении или недобросовестности. В любовных отношениях возможны сомнения, разочарования.

БЛИЗНЕЦЫ

Употребление алкоголя, наркотических средств особенно негативно скажется на Вашем здоровье. Откажитесь от их употребления. Эту неделю проведите, по-возможности, спокойно, не ввязывайтесь в авантюры и рискованные предприятия. Обстановка, в которой Вы окажетесь, во многом будет зависеть от Вашего внутреннего состояния. Тем, кто будет совершать добрые дела, сопутствуют удача и успех. Выходные дни лучше провести дома, занявшись уборкой и мелким ремонтом жилища.

РАК

Общественные дела будут переживать кризис. Возможны обиды между единомышленниками, доходящие до взаимных обвинений и оскорблений. Неудачное время для организации и участия в дружеских встречах и неофициальных мероприятиях. Контролировать свое эмоциональное состояние им значительно труднее, чем представителям других знаков. Воздержитесь от споров и конфликтных ситуаций.

ЛЕВ

Львам следует проявить особую осторожность в бизнесе, в финансовых предприятиях. Не обольщайтесь предложениями легкого заработка. Они обманчивы. Кто-то может вести двойную игру. Усиливаются интуитивные способности. Возможно, что некоторые Львы увлекутся изучением оккультных наук, религией или философией. У Львов творческих профессий наметится полоса успехов, однако не спешите реализовывать свои замыслы. Вы только напрасно потратите время и силы.

ДЕВА

Дев переполняет желание помочь всем окружающим, проявить щедрость. Благоприятный период для приобретения недвижимости, жилья, однако переезд на новое место жительства лучше отложить до следующей недели. В профессиональных вопросах возможны разногласия с коллегами и начальством. Не нужно настаивать на своем. У Вас еще будет для этого благоприятное время. Не рекомендуется пускаться в дальние поездки, путешествия.

ВЕСЫ

Весам трудно справиться с рассеянностью и направить усилия в конструктивное русло. Возможно, Вас попытаются соблазнить совместными предприятиями, обрисовав радужные перспективы. Но Вы только станете инструментом для решения чужих проблем. Разберитесь в социальной обстановке, в своих действиях руководствуйтесь не желаниями, а рассудком. К концу недели нервное напряженние может сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы.

СКОРПИОН

В любовных отношениях возможны резкие контрасты от движения навстречу друг другу до полного разрыва отношений. Сдерживайте свои эмоции, так как это приведет к необратимым последствиям. Скорпионам потребуется тесный контакт с партнерами по бизнесу, коллегами. Это поможет понять ошибки и найти свое место в общем деле. Возрастает риск травматизма. Будьте осторожны при управлении автотранспортом.

СТРЕЛЕЦ

Отнеситесь с понимаем к партнеру по браку. Не настаивайте на своем и не проявляйте грубости. Этим Вы сохраните мир и благополучие семьи. Храните в тайне свои деловые планы. Учтите, что Ваши конкуренты при случае постараются подставить Вам подножку. Не игнорируйте новых знакомств. Они во многом помогут Вам добиться своей цели. Возможны поиски работы, переговоры по этому поводу. Однако менять род занятий на этой неделе не рекомендуется.

КОЗЕРОГ

Удачное время для общения с людьми, имеющими авторитет и власть. Увеличивается чувство ответственности за своих близких, членов семьи. Возможны неожиданные события, которые касаются кого-то из них. С сослуживцами и деловыми партнерами могут быть расхождения во мнениях. Вам следует спокойно и доходчиво разъяснить свою позицию, не опускаясь до грубостей. Верующим следует посетить храм. Полезны массаж, согревание организма.

ВОДОЛЕЙ

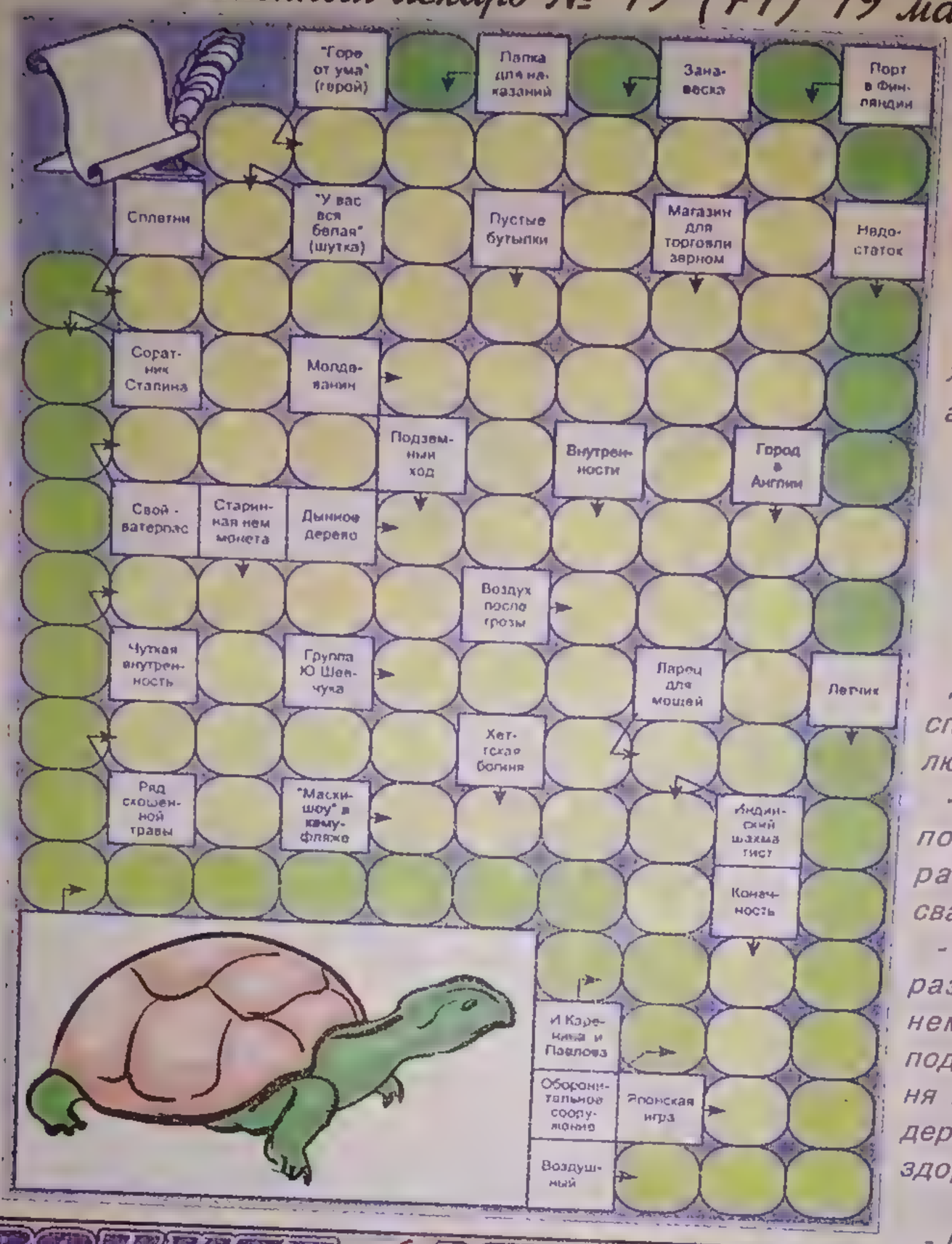
Ваше собственное мнение вряд ли будут разделять окружающие. Не стоит тратить силы на попытки их убедить или уговорить. Они все равно не согласятся с Вашими доводами. Придется пережить непонимание. В эти дни Вы сможете заключить важный для Вас союз, соглашение, найти хорошего делового партнера. Благоприятное время для приобретения медицинской техники. Возрастает вероятность несчастных случаев при строительстве, проведении ремонтных работ.

РЫБЫ

У Рыб появляется много хороших идей, но выразить их в конкретной форме, обречь в стройную систему очень затруднительно. Нежелателен контакт с начальством из-за возможных разногласий. Лучше этого избежать. Ваше недовольство существующим положением вещей в обществе, в коллективе, в семье может подтолкнуть Вас к конфликтам. Стремление все переделать может поставить Вас на грань нервного срыва.

СКАНВОРД

"Горе от ума" (герой)
Папка для наказаний
Занавеска
Порт в Финляндии
Сплетни
"У вас вся белая" (шутка)
Пустые бутылки
Магазин для торговли зерном
Недостаток
Соратник Сталина
Молдаванин
Подземный ход
Внутренности
Город в Англии
Свой - ватерпас
Старинная нем монета
Дынное дерево
Воздух после грозы
Чуткая внутренность
Группа Ю Шевчука
Ларец для мощей
Летчик
Хеттская богиня
Ряд скошенной травы
"Маскишоу" в камуфляже
Индийский шахматист
Конечность
И Каренина и Павлова
Оборонительное сооружение
Японская игра
Воздушный



СМЕХОТЕРАПИЯ

Врач - пациенту:
- Ну-с, батенька. Покажите-ка мне ваши сексуальные меньшинства.

В аптеке:
- Дайте мне лекарство.
- Какое?
- На ваш вкус.

Дочь зубного врача спрашивает своего возлюбленного:
- Ну, что, дорогой, ты получил у моего отца разрешение на нашу свадьбу?
- Пока нет, каждый раз, когда я захожу к нему в кабинет, меня подводят нервы. Сегодня я позволил ему выдернуть у меня еще один здоровый зуб...

- Доктор, у меня мания преследования! Куда я не пойду - за мной огромная толпа народа идет. Я через море - и все за мной через море, я через пустыню - и все через пустыню за мной!
- И давно это у вас?
- Сорок лет уж.
- Будем лечить. Ваше имя?
- Моисей.

Врач спрашивает пациента:
- Итак, ваша память улучшилась?
- Конечно, улучшилась. А кто вы такой, и почему это вас так интересует?

Реклама

ЗВОНИТЕ У НАС ДЕШЕВЛЕ
из дома
с работы
от друзей
и знакомых
В ДРУГИЕ ГОРОДА И СТРАНЫ!
www.DARTEL.ru
32-81-66
Междугородный звонок с любого телефона! Экономь с телефонной картой «Дартел»!
Лицензия Министерства связи РФ №14378

"Семейный лекарь" - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5
Тел. (834-2) 24-45-46, 24-81-90
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@morts.ru
Учредитель: ООО ИЦ «Согласие»
Главный редактор В.А.Бадаев

Выпускающий редактор Марина КУХОВАРЕНКО
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещанию и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0554 от 25.09.01
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г.Пенза, ул. Тополя, 51/53
Тел. (8412) 33-49-74, 33-23-59

Заказ 879
Тираж 15000, дата выпуска номера 19.05.2003 г.
Подписано в печать по графику 10.00, фактически 10.00
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИЦ «Медиа-пресс»
Цена свободная

МЕДИЦИНА * КРАСОТА * ЗДОРОВЬЕ

Семейный

ЛЕКАРЬ

№29 (81)

СИНИЙ ЙОД

Именно его надо использовать вместо антибиотиков, применение которых - просто преступление перед человеком. Однако любой ли синий йод поможет в борьбе с болезнями?

ПО ПИВКУ?

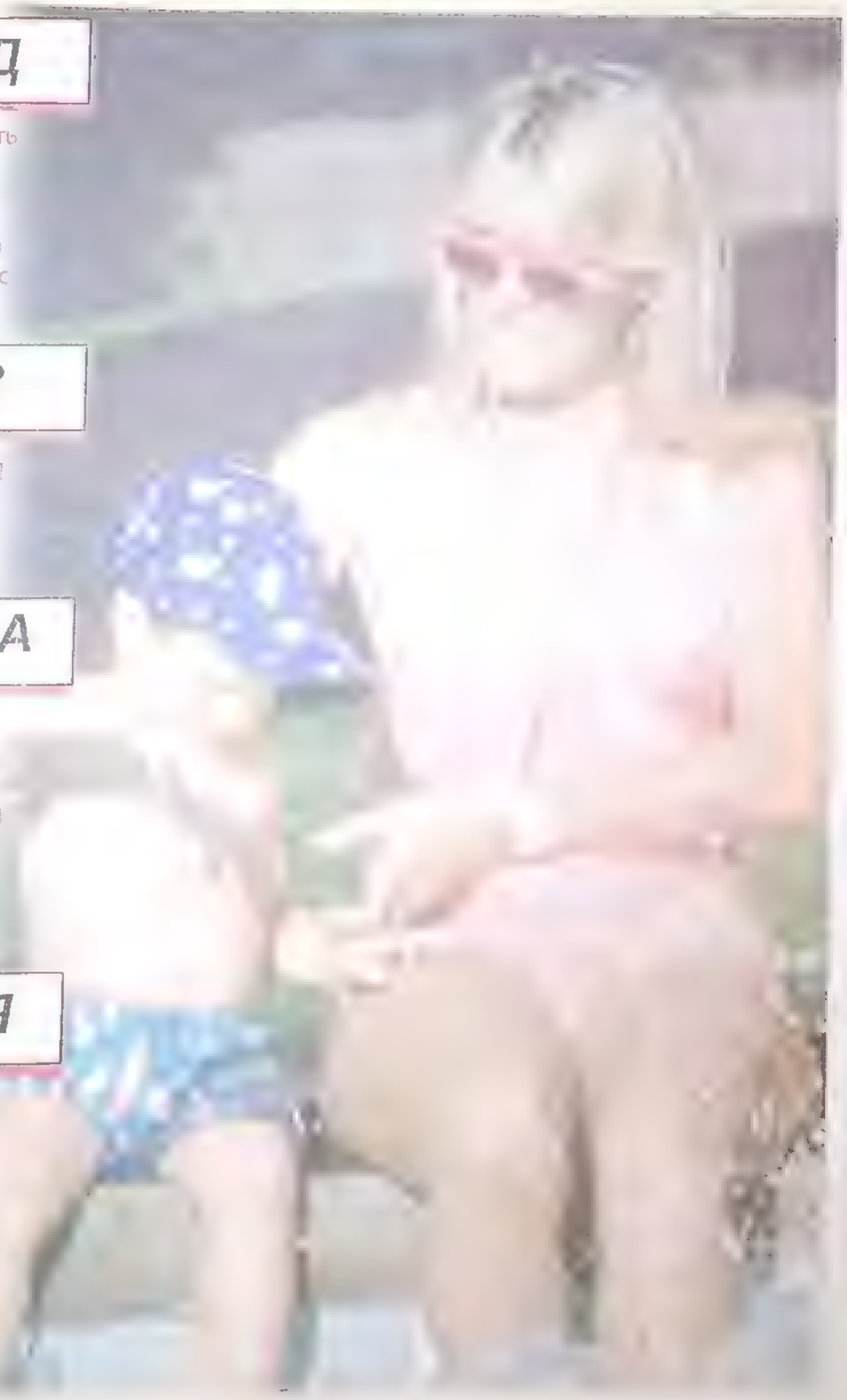
В летнюю жару утолять жажду этим древним натуральным напитком куда полезнее, чем синтетической газировкой

КАЛЛАНЕТИКА

Новая модная гимнастика - калланетика обещает вашему здоровью чудеса. Создательница данной системы упражнений утверждает, что после десяти тренировок вы помолодеете как минимум на 10 лет.

ГИПЕРТОНИЯ

Самомассаж может помочь: как известно, он положительно воздействует на функциональное состояние центральной нервной системы, снимает возбудимость нервно-мышечного аппарата, сосудистых стенок и т. д.



Аспирин вреден для микробов

Самый популярный в мире лекарственный препарат - аспирин - способен бороться с бактериями. Первые данные о влиянии аспирина на возбудителей инфекционных заболеваний появились более десяти лет назад, но сейчас получены доказательства его эффективности в лечении определенных инфекций.

В исследовании, результаты которого опубликованы в последнем номере Journal of Clinical Investigations, использовалась модель стафиллококкового эндоваскулита (воспаления внутренней оболочки сосудов). Возбудитель этого заболевания - золотистый стафиллококк (S. Aureus) известен уже более 100 лет, но до сих пор является одной из главных

причин абсцессов, сепсиса и внутрибольничных инфекций.

Как выяснили исследователи, аспирин способен противостоять бактериальному поражению сосудов двумя способами - он снижает свертываемость крови и влияет на активность некоторых генов стафилококка.

Снижение свертываемости крови приводит к тому, что количества фибрина - вещества, необходимого для формирования сгустков - становится недостаточно для того, чтобы микроорганизм прикрепился к стенке сосуда.

Гены, активность которых снижает аспирин, необходимы для внедрения бактерии в ткани человека.

Как полагают биологи, в очередной раз «салютовать» аспирину пока рано. Однако не исключено, что этот препарат в дальнейшем будет использоваться как средство профилактики определенных бактериальных инфекций или как элемент их комплексного медикаментозного лечения.

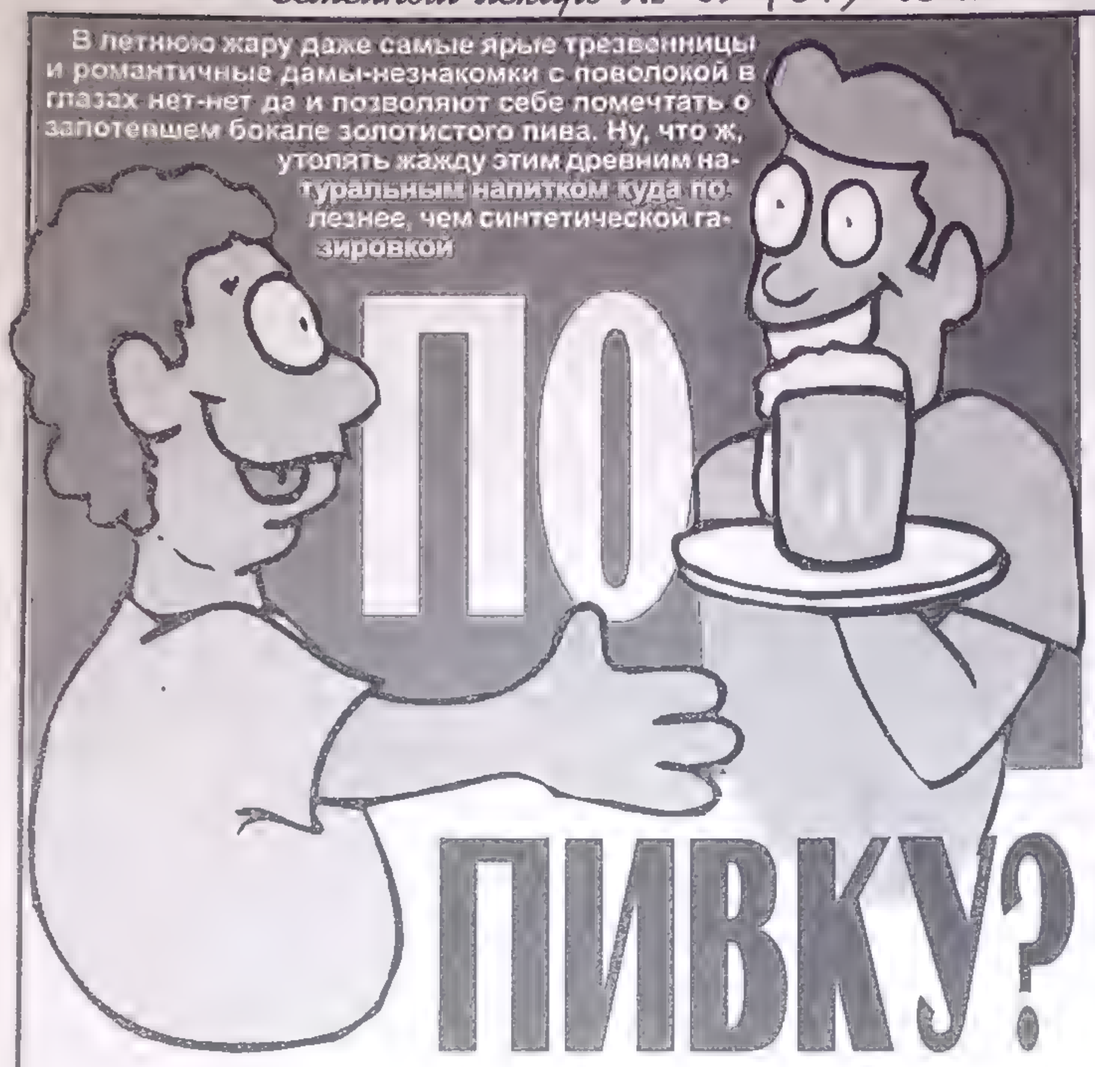
Кровососы атакуют москвичей

Малярия в Москве перестает быть привозным заболеванием, а в Подмосковье заболеваемость ею уже вдвое выше, чем в среднем по России. Обработка водоемов химикатами против комаров, являющихся переносчиками опасной болезни, ведется не во всех районах области, и это создает условия для ее распространения.

В областном санэпиднадзоре сложившуюся ситуацию объясняют недостатком средств у муниципальных образований, которые отвечают за проведение профилактики малярии. Особую тревогу у санитарных служб вызывают граничащие со столицей Одинцовский, Красногорский, Химкинский, Мытищинский и Дмитровский районы Подмосковья, где с начала лета уже зафиксировано несколько десятков случаев заболевания. Это при том, что в Химкинском и Дмитровском районах профилактические работы проводятся регулярно. Однако, по словам завотделом медицинской паразитологии Ларисы Лексиковой, «малярийные комары это только часть проблемы. Московский регион не является малярийным, и до недавнего времени все случаи заболевания были привезенными. Но в последние два года болезнь выявляют и у людей, не выезжавших в районы ее распространения».

На стройках Москвы и области работают тысячи иностранных рабочих. Некоторые приезжают уже с малярией, у которой инкубационный (скрытый) период может длиться до 42 суток и более. Особую тревогу, по словам Ларисы Лексиковой, «вызывают приезжие из Таджикистана и Азербайджана, у которых малярия встречается гораздо чаще». От зараженных людей болезнь передается комарам, а при следующем укусе - здоровому человеку. В прошлом году в Подмосковье было зафиксировано 152 случая малярии, при этом 49 человек заразились от подмосковных комаров. За 6 месяцев этого года в области отмечено уже 33 случая заболевания малярией, восемь из них местного заражения. И это при том, что погода первой половины лета была холодной и не способствовала размножению переносчиков

Похожая ситуация и в Москве. По данным Госсанэпидслужбы столицы за первое полугодие в городе отмечено 67 случаев малярии, в 27 из них люди заразились в Москве или в Подмосковье. Среди привезенных случаев - половина - граждане Таджикистана. По мнению специалистов, обработка водоемов проблемы не решит. «Малярийные комары жили в Московском регионе всегда и уничтожить их всех вряд ли удастся, - считает Лариса Лексикова. - Но можно ограничить въезд зараженных людей, и тогда комарам просто нечего будет переносить». Насколько это предложение применимо на практике, судить трудно, пока же наиболее эффективным средством профилактики малярии остаются средства от комаров. По крайней мере антикомариные спреи намного безобидней некоторых лекарств. На днях Управление по контролю лекарственной продукции США признало лекарство от малярии «Лариам» (в России продается с 1999 года) опасным для здоровья. Поводом к этому послужили психические расстройства, развившиеся у трех военнослужащих армии США, которые вернулись из Афганистана в 2002 году. Солдаты, принимавшие «Лариам» как профилактическое средство от малярии, убили своих жен, после чего покончили с собой.



В летнюю жару даже самые ярые трезвенницы и романтичные дамы-незнакомки с поволокой в глазах нет-нет да и позволяют себе помечтать о запотевшем бокале золотистого пива. Ну, что ж, утолять жажду этим древним натуральным напитком куда полезнее, чем синтетической газировкой

ПО ПИВКУ?

На протяжении всей истории пива в нем открывались все новые целебные свойства. Врачи древних шумеров рекомендовали полоскать рот теплым пивом для лечения зубной боли. ***В средние века оно в больших количествах предписывалось для изгнания камней из почек.*** Пивом же наши предки растирали ноги после дальней дороги, а маски из него среди красавиц считались надежной панацеей для стареющей кожи.

Знаменитый Парацельс лечил пивом болезни печени и заболевания дыхательных путей, причём для каждого заболевания рекомендовался особый сорт. Благо сортов пива и в старинные времена было множество. Отличались они не только цветом и крепостью, но и всевозможными вкусовыми и ароматическими особенностями, которые придавали ему разные технологии изготовления, а то и просто специальные добавки, рецепты которых хранились и передавались в каждом роду пивоваров

Разумеется, для медицинских и косметических целей использовались разные сорта. Так для промывания почек от «камней» и «песка» рекомендовалось легкое, почти безалкогольное пиво. Для лечения запоров - недобродившее. Для проблем жирной кожи и волос - крепкое, с повышенным содержанием спирта. Для фиксации дамских причесок и придания им особого блеска - горькие сорта с высоким содержанием хмеля.

Чешские врачи считали пиво надежным средством от холеры — и, действительно, бациллы в пивном растворе гибли за несколько минут. Кстати, этот рецепт имел и историческое подтверждение - опустошительные эпидемии холеры почти никогда не затрагивали работников пивоварен.

Интересно, что в XVIII и начале XIX века любые лекарства рекомендовалось принимать именно с пивом. Оно считалось прекрасным тонизирующим, дезинфицирующим и общеукрепляющим напитком даже для малых детей. Еще в начале двадцатого века няньки и кормилицы не считали грехом попотчевать раскричавшееся дитя ложечкой-другой пива - для крепкого сна и профилактики дисбактериоза.

В наши дни официальная медицина смотрит на пиво не столь благосклонно. Избыток жидкости, приобретаемый вместе с многолитровыми возлияниями, — серьезная нагрузка на почки и сердце. Впрочем, в таких осложнениях повинно часто не само пиво, а традиционная его закуска. Ведь «под пиво» принято поедать разнообразные соленья - рыбу, орешки, сухарики, а при отсутствии таковых — и гольную соль. Именно соль, а не само пиво в большей степени вредит нашему сердцу. Ведь, как известно всем, натрий способствует задержке жидкости в организме, приводя к отекам и увеличению артериального давления. А если при этом «жидкость» поступила в избытке...

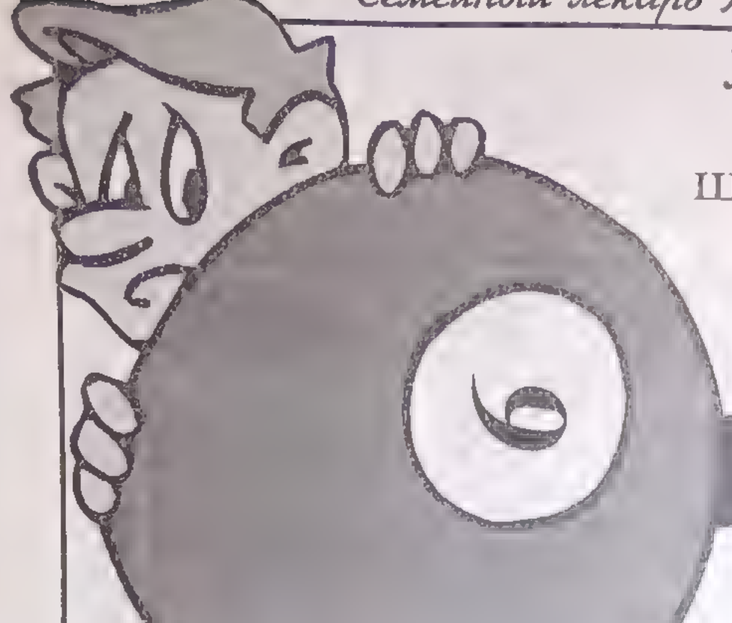
Пиво, безусловно, вредно и для людей, страдающих язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью. Ведь оно, как правило, бывает газированным, а углекислый газ сильно раздражает слизистую оболочку желудка.

Различные маски и кремы на основе пива действительно способствуют разглаживанию морщин - средневековые эскулапы не ошибались. Благодаря большому количеству витаминов группы В, которые содержатся в пивных дрожжах, такие маски улучшают состояние кожи, особенно жирной, повышая ее эластичность и улучшая кровообращение.

Что касается пресловутого «пивного брюшка», то тут дело не в калорийности пива, а в его принадлежности к алкогольным напиткам. Оно понижает уровень сахара в крови, подавляя процесс образования глюкозы. Во-вторых, содержит хмелевую горечь, которая активизирует выделение желудочного сока, разжигая аппетит. И в-третьих, благодаря мочегонной активности пива, из организма интенсивно вымываются соли, которые он (организм) тут же старается возместить из новой пищи.

Да, не стоит забывать, что, как и любое другое лекарство, пиво полезно только в умеренных дозах.

Александр БЕЛЯЕВ



Лечиться можно с помощью таблеток. А можно - шоколадом, чесноком и соей. Сделайте свой выбор!

6 классических СПОСОБОВ укрепления ИММУНИТЕТА

Витамины

Разумная жена совершенно справедливо считает, что даже самый покладистый муж не выдержит здорового образа жизни в собственном холодильнике. И, хотя врачи рекомендуют каждому из нас съедать ежедневно пять порций овощей и фруктов, семейные психологи и свекрови в один голос твердят: его не накормить морковкой, пусть и богатой витаминами А, С и Е, которые борются со свободными радикалами. Но прежде чем отказываться от правильного питания, попробуйте просто разнообразить свой рацион, например цуккини, кукурузой и тыквой. Они тоже прекрасно справляются со свободными радикалами - бедой всех городских жителей.

Соя

Хорошо, витамины так витамины. Но это только начало. Важно, чтобы они усваивались организмом как положено, иначе толку в таком здоровом питании - чуть. А усвоить витамины и минералы организму помогают йогурты с бифидобактериями и соевый сыр тофу

Макароны

Спорт - это модно и полезно. Действительно, кто спорит. Беда лишь в том, что многие атлетки-любительницы забывают, что упражнения в тренажерном зале могут нанести огромный вред здоровью, если организм не будет получать достаточного количества углеводов. Поэтому знайте: спорт и макароны - совместимые вещи.

Чеснок

Между интервью и совещанием никак не проглотить дольку чеснока. Какому начальнику нужна сотрудница, повышающая свой иммунитет при помощи этого высокоэффективного, но уж слишком пахучего дара природы?! В идеале нам нужно есть чеснок каждый Божий день, а это совершенно невозможно. Но, с другой стороны, согласитесь: лучше быть здоровой, но безработной, чем больной, но президентом США. Есть еще одно решение: подсадить своих коллег на чесночок.

Шоколад

Любая сознательная барышня должна с младых ногтей воспитывать в себе ненависть к шоколаду. Это тренирует волю и фигуру. Однако ученые уверены: нам нужен шоколад. В нем, как и в красном вине, содержатся натуральные компоненты, способные победить вредных бактерий и свободные радикалы. Три шоколадки в месяц нужно съедать обязательно. Можно ночью и под подушкой, чтобы никто не видел.

Сон

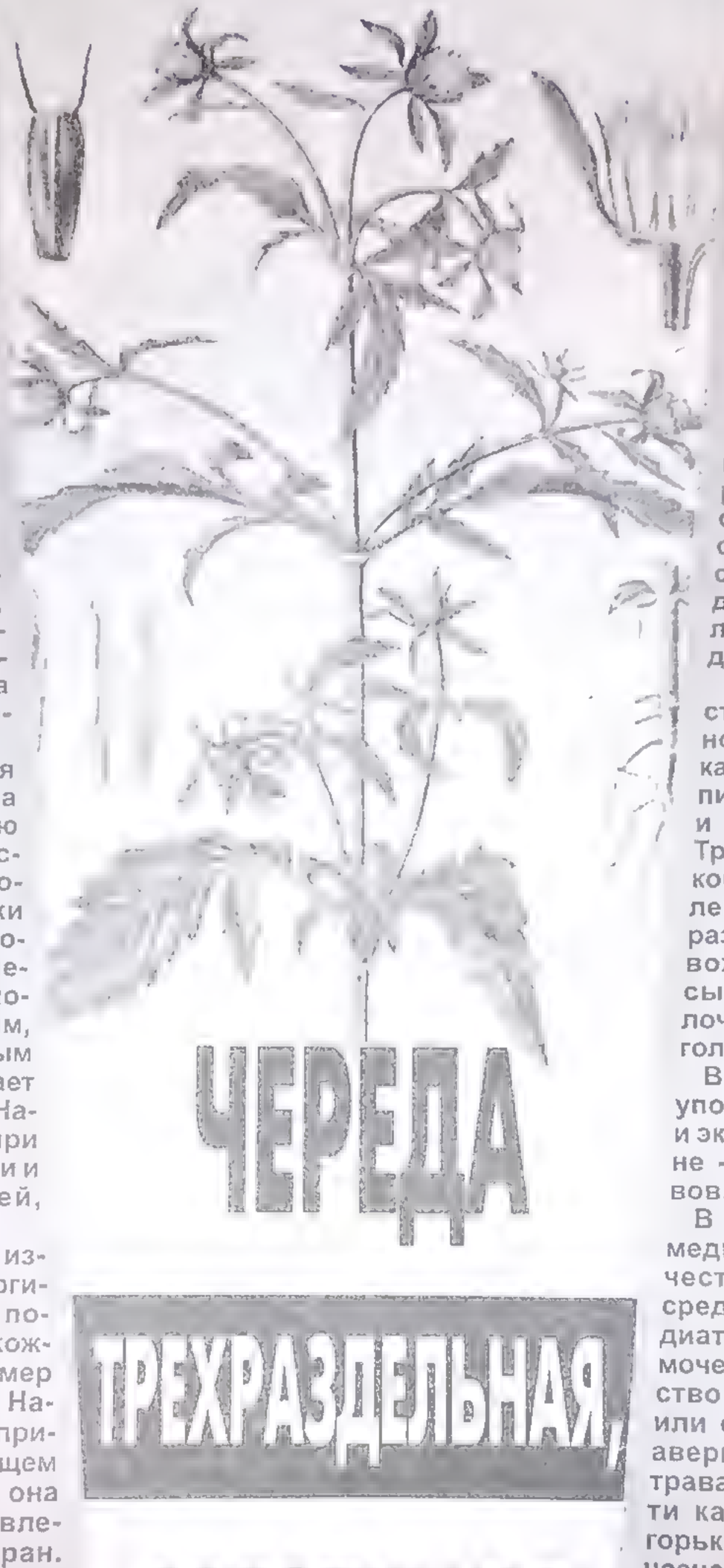
Нам сказали спать. И мы спим. Отведенные врачами 6-8 часов. И думаем, что все будет хорошо. Но тут важно не только количество, но и качество. Если всю ночь переваривать разговор с начальником, толку от такого сна будет мало. Чтобы сон шел на пользу, откажитесь от кофе и алкоголя и отключитесь от всех проблем (хотя бы вечером)

БОСИКОМ ПО ТРАВЕ

Лето - самое благоприятное время для применения такой водной процедуры, обладающей закаливающим эффектом, как хождение босиком по мокрой траве. При этом не важно, чем смочена трава - росой, дождем или просто полита водой. Чем больше влаги на траве, чем продолжительнее и чаще выполняется эта процедура, тем более заметным будет результат. Время прогулки по мокрой траве должно составлять от 15 до 45 минут. Окончив прогулку не торопитесь вытирать ноги. Лучше сразу же надеть сухую обувь. Продолжительность такой ходьбы зависит от того, как скоро высохнут и нагреются ноги, но она не должна превышать 15 минут.

Не менее сильным оздоровительным и закаливающим эффектом, чем хождение босиком по мокрой траве, обладает и другая летняя гидропроцедура - хождение по мокрым камням. Чтобы намочить камни, берут лейку или кувшин и льют воду полосой, а затем во время ходьбы ее расплескивают вокруг (лучше всего использовать холодную воду). Если день [illegible] ком жаркий и камни быстро высыхают, их нужно поливать постоянно, не допуская полного высыхания.

ЕГОРОВА Екатерина



ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ, ЗОЛОТУШНАЯ ТРАВА

Череда - однолетнее травянистое растение семейства астровых, высотой 15-60, редко до 100 см. Стебель прямой, супротивно ветвящийся. Листья супротивные, трехраздельные. Цветки желтые, в плоских корзинках, расположенных одиночно. Цветет с июня по сентябрь. Широко распространена по всей европейской части России, а также в Закавказье, Сибири, Средней Азии и на юге Дальнего Востока, по сырым местам (в том числе и пойменным лугам). Распространяется, цепляясь семенами (плодиками) за шерсть животных, одежду людей. На огородах злостный сорняк.

Название «золотушная трава» говорит само за себя, очерчивая основную область применения. Используют листья и молодые цветущие верхушки растений. Кроме противозолотушного действия череда обладает легким успокоительным, мочегонным, потогонным и желчегонным свойствами. Она улучшает аппетит и пищеварение. Настои травы применяют при простуде, болезнях печени и желчевыводящих путей, ревматизме, подагре.

В народной медицине издавна известно антиаллергическое действие череды; помогает она и при других кожных заболеваниях, например при различных экземах. Наружно, в виде ванн, траву применяют при рахите, мокнущем (экссудативном) диатезе; она способствует также заживлению ссадин, царапин и ран. Есть сведения о том, что мазь, приготовленная из густого экстракта череды, эффективна при псориазе.

Противопоказаний к ее применению нет. Брикеты травы череды часто продают в специализированных аптеках.

Используются листья и облиственные верхушки, собранные в фазу бутонизации и в начале цветения на высоте до 15 см от поверхности почвы. Высушенное растение имеет запах слабый, вкус вяжущий, слегка жгучий, горький.

Действие и применение

Трава череды обладает мочегонным и потогонным действием, улучшает пищеварение и, по-видимому, нормализует нарушенный обмен веществ в организме. Экспериментальными исследованиями установлено, что при парентеральном введении настойка череды оказывает седативное действие, снижает артериальное давление и несколько увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

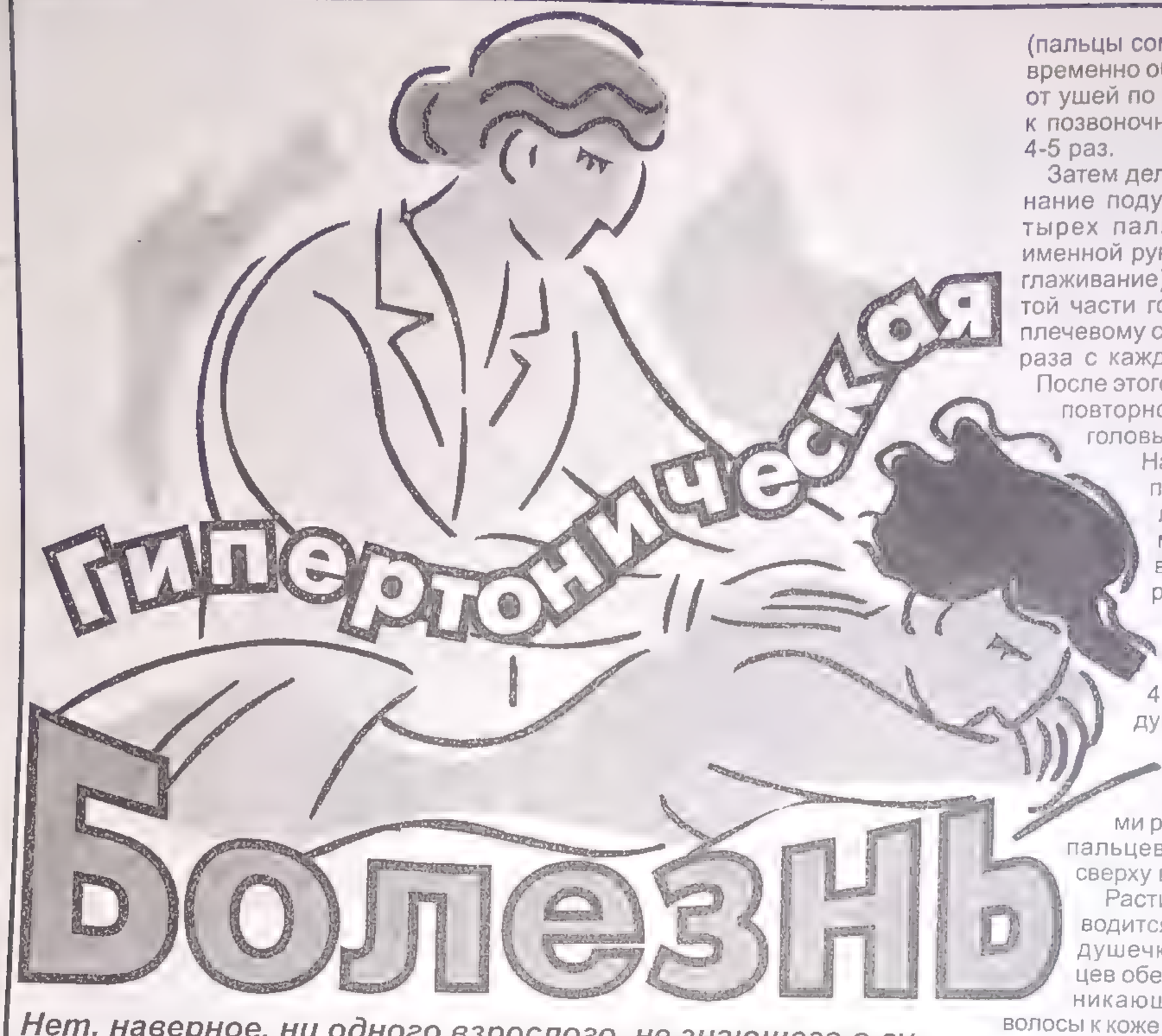
Применяется внутрь настой череды как мочегонное и потогонное средство, как горечь для улучшения пищеварения, при золотухе и экссудативном диатезе. Трава используется в детской практике для приготовления лечебных ванн, при различных диатезах, сопровождающихся уртикарной сыпью, скрофулезом, молочным струпом и себореей головы.

В Китае листья череды употребляют при дизентерии и экземе, в тибетской медицине - при заболевании суставов.

В отечественной народной медицине применяется в качестве противозолотушного средства, при экссудативном диатезе, рахите, подагре, как мочегонное и потогонное средство (в виде водного настоя или отвара). Входит в состав аверина чая (трава череды и трава иван-да-марьи по 4 части каждой и 1 часть сладко-горького паслена). Отвар травы назначают наружно в виде ванн или для обмывания в детской практике при диатезах и чесотке.

Растертую свежую траву накладывают на раны от укуса змей.

Надземная часть череды трехраздельной, собранная в период бутонизации, обладает выраженным противовоспалительным, регулирующим общий обмен веществ и диуретическим с[illegible]ством.



Гипертоническая БОЛЕЗНЬ

Нет, наверное, ни одного взрослого, не знающего о существовании гипертонической болезни, в основе которой лежит повышение артериального давления. Действительно, сейчас этим страдают очень многие.

Основной причиной возникновения гипертонической болезни является перенапряжение нервной системы. Самомассаж и здесь может помочь.

Начинают массаж с волосистой части головы. Вначале делают поглаживание от макушки вниз к шее. Ладони располагаются на макушке, левая - спереди, правая - сзади, и, одновременно продвигаясь вниз, поглаживают переднюю часть головы 3-4 раза. После этого руки передвигаются на боковые части головы, пальцы при этом обращены к затылку. Поглаживание направлено вниз к ушам - 3-4 раза. Затем поглаживание проводится поочередно то правой, то левой ладонью от макушки вниз по шее к спине. После этого делается выжимание, так же как и поглаживание первым способом - 3-4 раза, только в замедленном темпе и со значительным давлением.

После этого проводится поглаживание на шее от затылка вниз по одной из ее сторон до плечевого сустава. Для этого правая рука сгибается в локтевом суставе и кисть ее располагается на левой стороне затылка. Вторая рука (левая) локтем упирается в стол, а ее кисть поддерживает локоть массирующей (правой) руки. Поглаживание повторяется 3-4 раза, затем положение рук меняется и поглаживается другая часть шеи.

Дальше на этих же участках и в том же направлении проводится выжимание. Оно выполняется большим пальцем, установленным поперек шеи, 3-4 раза. Выжимание можно проводить и одноименной рукой, тогда оно делается ребром ладони со стороны мизинца.

Следующий прием - растирание. Оно выполняется на затылочной части головы, где прикрепляются мышцы. Растирание проводится подушечками четырех пальцев (пальцы сомкнуты) одновременно обеими руками от ушей по направлению к позвоночному столбу - 4-5 раз.

Затем делается разминание подушечками четырех пальцев разноименной рукой (как и поглаживание) от волосистой части головы вниз к плечевому суставу по 2-3 раза с каждой стороны.

После этого переходят к повторному массажу головы.

Начинают его с поглаживания ладонями от макушки вниз то по передней и задней сторонам, то по боковым - 3-4 раза. Следующее поглаживание делается подушечками разведенных пальцев обеих рук сверху вниз.

Растирание проводится также подушечками пальцев обеих рук, проникающих сквозь волосы к коже. Руки начинают двигаться от лба к макушке кругообразно - 3-4 раза. После этого они переносятся на затылочную часть (за уши) и кругообразные растирания выполняются вверх к макушке - 3- 4 раза. Затем делают 2-3 поглаживания от макушки вниз.

Далее поглаживают за ушной областью. Для этого удобнее опереться спиной о спинку стула или другой какой-нибудь неподвижный предмет, голову слегка опустить; кончиками указательного и среднего пальцев производить легкое выжимание за ухом сверху вниз - 6-7 раз. Здесь же делают растирание. Пальцы проникают как можно глубже (но так, чтобы не вызвать боли) и мелкими вращательными движениями производят легкое растирание - 4-5 раз.

Бирюков А.А.

СОВЕТЫ ТРАВМАТОЛОГА

Врач-травматолог А. Мельник дает рекомендации по травмам, характерным в летний период.

Мы все с детства помним грустно-смешную историю деда Щукаря, попавшегося на рыболовный крючок, как его отец перочинным ножом вырезал крючок из губы и до полусмерти «отодрал» сына, ко всему прочему еще на всю жизнь получившего прозвище Щукарь...

Конечно, сейчас никто не будет под водой откусывать рыболовный крючок, но тем не менее попасться на крючок может всякий рыболов. Чтобы не произошла «щукариная» история, можем посоветовать следующее.

Если рыболовный крючок вонзился в тело, не паникуйте! Наберитесь мужества и спокойно проколите крючком мягкие ткани насквозь так, чтобы острие крючка с бородкой вышло наружу.

Затем, отломив каленую бородку крючка плоскогубцами или каким-либо другим способом, извлеките крючок из тела, двигая в обратном направлении. Не забудьте прижечь ранку йодом или другой дезинфицирующей жидкостью. ***В ближайшие сутки обратитесь в медучреждение для профилактики столбняка.***

Многие по собственному опыту знают, что такое разнашивать новую обувь, какие при этом бывают потертости (со всеми вытекающими последствиями), особенно у новичков-туристов, солдат-новобранцев ***Если вы почувствовали, что обувь жмет, трет, возьмите лейкопластырь и заклейте потертость вместе с окружающими неповрежденными кожными покровами. Не забудьте натереть мылом внутреннюю поверхность обуви в местах давления на ступню.*** Лучше, конечно, если можно сменить на время обувь на старую, поношенную.

Перчатки, рукавицы предохранят ваши ладони от кровавых мозолей при работе лопатой или на веслах. Если же перчаток нет, наклейте полоски лейкопластыря на самые слабые участки ваших ладоней.

Когда произошла травма кисти, ожог, то немедленно снимите кольца с поврежденной руки. Это сделать необходимо, так как быстро развивающийся отек тканей может привести к нарушению кровообращения в пальце и последующей гангрене. Потом снять кольцо удастся, только разрезав его слесарным инструментом. Когда кольцо сидит плотно, кожу можно смочить водой, кремом, жиром, мыльным раствором. ***Если же и тогда оно не снимается, советуем взять шелковую нить (можно синтетическую) диаметром до 1мм и длиной до полуметра. Проведите один конец шелковой нити под кольцом со стороны ногтевой фаланги по направлению к основанию пальца на 5-10 сантиметров, зафиксируйте его рукой, кольцо, насколько возможно, сдвиньте по направлению к периферийному межфаланговому суставу.*** Затем оставшийся длинный конец нити начните плотно обвивать (виток к витку) вокруг пальца от кольца к периферии через блокированный сустав. После этого зафиксируйте обвивку левой рукой, а правой захватив короткий конец нити, продетый через кольцо, потяните по направлению к ногтевой фаланге, одновременно разматывая нить через кольцо с постоянным натяжением. ***Через 5-6 витков кольцо проскользнет через сустав и свободно снимется.***

В любом случае не откладывайте визит к врачу.

КАК ЛЕЧИТЬ ПЬЯНСТВО

Дорогая редакция газеты «Семейный лекарь»!

Обращается к вам Головков Александр Владимирович из города Армавира. Я занимаюсь народной медициной. Являюсь действительным членом Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей (удостоверение и сертификат №2326). Имею богатый опыт и множество публикаций в центральной и региональной прессе.

Я хочу поблагодарить вас за то, что вы издаете такую прекрасную газету. Мне она очень нравится. Мне нравится все - и содержание газеты, и подбор тем, и оформление. Сразу видно, что «Семейного лекаря» делают настоящие профессионалы. Я хочу пожелать всем сотрудникам редакции здоровья, успехов и благополучия. Спасибо вам за то, что вы издаете столь замечательную газету.

Хочу коротко рассказать предысторию написания этой статьи.

Проблема распространенности в нашей стране пьянства меня беспокоит давно. Пьют сейчас во всех возрастных и социальных группах. Но особенно страшным является то, что пьют, в основном, мужчины, а страдают женщины (жены и матери алкоголиков). Из десяти обращающихся ко мне за помощью в лечении пьянства девять - это женщины (матери и жены алкоголиков), и только один из десяти - это сам алкоголик, желающий с этим делом «завязать». Жены и матери алкоголиков утверждают; что алкоголик не считает себя алкоголиком и лечиться не желает, и поэтому лечить надо так, чтобы он не знал о том, что его лечат. Я в таких случаях даю этим женщинам те травы, которыми можно лечить человека без его на то ведома. Человек при таком лечении даже не подозревает о том, что его лечат. И постепенно возвращается к нормальной жизни и становится способным осознанно принять решение о том, чтобы бросить пить. И вот теперь я перехожу к тому, зачем (почему и для чего) я написал эту статью. Дело в том, что люди могли бы ко мне и не обращаться. Ведь нужные для лечения травы растут (или продаются) повсеместно, и люди могли бы сами (минуя меня) собрать (или купить) и применить эти травы. Но вся проблема в том, что они не знают, какие именно травы нужны, и как именно эти травы надо применять. А я это знаю. Я хочу дать всем нуждающимся оружие для борьбы с «зеленым змием».

Пьянству - бой

Пьянки, дебоши и слезы, пропивание кучи денег, потеря человеческого облика - все это сопровождает жизнь любого алкоголика и приносит страдания его родным и близким. Но бороться с этим злом можно и нужно.

Лечение пьянства (алкоголизма) без ведома пьющего производится с помощью корня травы кукольник (чемерица Лобеля). Рецепт такой. 1 ч. л. сухих измельченных корней надо залить 50 г кипятка, настаивать час, процедить, хранить в холодильнике. Этот отвар нужно ежедневно подмешивать в пищу или чай по 2 капли 3 раза в день. Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать до 15 капель. При передозировке возможно понижение давления и даже потеря сознания (поэтому нельзя оставлять человека без наблюдения). Лечение заключается в следующем. Если этот человек спиртного не выпьет, то не произойдет ничего. А если он где-то выпьет, то у него начнется рвота. После того, как это повторится несколько раз подряд, у алкоголика появится отвращение к спиртному. После этого человек какое-то время пить просто не сможет. Такой период продлится недолго (несколько недель), но за это время вы должны открыть ему глаза на ту пропасть, в которую он катится и должны помочь ему вернуться в мир нормальных людей. И тогда в вашу жизнь наконец-то придет долгожданная радость и счастье.

Корни кукольника можно собрать самостоятельно, можно купить у местных травников или заказать у меня. **Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову Александру Владимировичу. В свое письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.**

СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО

ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

В последнее время, увлекшись пропагандой активного отдыха, невольно подзабыли, что для сохранения и укрепления здоровья человека не менее важен и отдых пассивный, в частности полноценный, «сладкий» сон. Об этом сегодня приходится говорить с тревогой, так как во всех высокоразвитых странах до трети населения страдает бессонницей и другими расстройствами нервной системы (существует даже поговорка: «кто не спит, тот и нервный»). Однако, прежде чем вести речь о предупреждении и лечении расстройств сна, давайте условимся, что же мы под этим понимаем. Некоторые думают, что если человек спит меньше 7-8 часов в сутки, значит, он страдает бессонницей. Это неверно. Хотя бы потому, что с годами меняется потребность в пассивном отдыхе. Вспомните, как много спит младенец, как любит подремать старик... У людей средних лет индивидуальная потребность в сне колеблется в весьма широких пределах - от 4 до 10 часов в сутки.

Как видите, норма сна действительно сугубо индивидуальна, а потому каждый человек должен отыскать ее сам для себя.

Нередко расстройство сна является симптомом какого-нибудь серьезного заболевания нервной системы, поражения сосудов головного мозга, нарушения нормальной функции желез внутренней секреции и т. д., что зачастую сопровождается тревожными сновидениями. В таких случаях лучше сразу же обратиться к врачу, а не заниматься самолечением, прибегая к услугам снотворных.

Гигиене сна каждый человек должен уделять максимум внимания. Поскольку организм человека, как и все живое, подчинен биоритмам, то не следует без особой на то нужды превращать ночь в день и наоборот.

Вредно перед сном как переедать, так и ложиться голодным.

Ученые давно уже подметили, что аромат некоторых растений также вызывает сонливость, в последние годы изучили и механизм этого действия. Более всего засыпанию способствуют запахи розы и герани (предупреждаем: у некоторых людей эти цветы могут вызвать аллергическую реакцию).

Быстро заснуть хорошо помогает и так называемый бирманский усыпляющий массаж. Массируемого надо уложить животом на две подушки.

1. Легкое поглаживание спины (от шеи до копчика) ладонями (6-8 раз). Этот прием повторяется после каждого последующего, все в более медленном темпе по 3-4 раза.

2. Массирование спины ладонями (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (3-4 раза).

3. Сильное массирование позвоночника (сверху вниз) костяшками пальцев сжатой в кулак правой руки (3-4 раза).

4. Легкие щипки (слева направо), продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз).

5. Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (1 раз).

7. Легкое поглаживание спины от позвоночника левой ладонью налево, правой направо («сдувать пылинки»), продвигаясь сверху вниз (3-4 раза).

8. Поглаживание спины (волнообразно слева направо) кончиками пальцев ладоней, наложенных друг на друга, продвигаясь сверху вниз (сначала левую сторону от позвоночника, потом правую). Повторить 3-4 раза.

После массажа подушки положить под голову массируемого, уложить его на бок, произнести несколько усыпляющих слов.

Наталья НЕВРЕЖКО

ВИТАМИНЫ ПРОТИВ ИНСУЛЬТОВ

Можно ли с помощью обычных витаминов предотвратить опасные заболевания сосудов сердца и мозга? Витамин, защищающий сосуды и сердце, повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно воздействует на нервную систему, предотвращает некоторые онкологические заболевания и даже преждевременное поседение волос.

Консультирует один из ведущих специалистов по витаминам, профессор Михаил Голден из Медицинской Школы Университета Абердина (Великобритания).

- Действительно ли регулярный прием фолиевой кислоты, или, как еще ее называют, витамина В9, предотвращает инсульты и инфаркты?

- Да, у хорошо известного еще с 40-х годов прошлого века витамина недавно обнаружились новые полезные свойства. Речь идет о результатах 19-летнего исследования, проведенного в Институте тропической медицины в Новом Орлеане группой исследователей под руководством доктора Лидии Базано. Все это время ученые наблюдали за состоянием сердечно-сосудистой системы у почти 10 000 американцев - мужчин и женщин - в возрасте от 25 до 74 лет.

Как оказалось, те из обследованных, кто систематически употреблял с пищей не меньше 300 микрограммов фолиевой кислоты в день, на 20% реже заболевали инсультом и на 13% - острыми сердечно-сосудистыми расстройствами. Под влиянием витамина снижался уровень холестерина в крови, нормализовалось кровяное давление.

- Я слышал, что витамин В9 способен предотвращать и другие серьезные недуги. Нельзя ли более подробно рассказать, как он действует?

- Витамин нормализует в организме обменные процессы. В результате атеросклеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов образуются очень медленно или не появляются совсем. Это то, что касается сердечно-сосудистых заболеваний

Но витамин В9 действительно способен на большее. Например, он обеспечивает нормальное течение беременности и развитие плода. Предотвращает рождение детей с аномалиями развития, например с синдромом Дауна. Нужен он для образования новых тканей, синтеза белка, воспроизводства эритроцитов, необходим для усвоения других витаминов.

- Понятно, что столь важный витамин можно купить в аптеке. А какие продукты питания им богаты?

Пророщенные зерна пшеницы, печень, шпинат, соевые бобы, яичный желток, цикорий, кочанный салат, спаржа, чечевица, отруби, брокколи, цветная капуста.

- Сколько витамина нужно принимать ежедневно и насколько он безопасен в смысле побочного действия на организм?

- Оптимальная доза - 300-400 микрограммов в день. Ее вполне можно получить из тех продуктов, о которых мы с вами говорили чуть выше. Дополнительную дозу витамина - около 200 микрограммов - должны принимать женщины на первых двух месяцах беременности. Для лучшего его усвоения необходима пища, богатая витамином С и железом: свежие фрукты, печень, необработанные пшеничные зерна. Благотворному действию витамина помогают рыба, птица, творог и микроэлемент цинк. Ситуации, когда в организме образуется переизбыток витамина, встречаются довольно редко. Когда такое происходит, обычно появляются вздутие живота, расстройства ночного сна.

АРТРИТ ИНФЕКЦИОННЫЙ

Приветствую любимую газету. Я хочу написать об артрите. Моя тетя страдает этим заболеванием. Артрит - группа суставных заболеваний инфекционного происхождения или развивающихся в результате нарушения питания сустава. У моей тети - артрит инфекционный, поэтому на нем я и остановлюсь. Вот несколько примеров травяных сборов для лечения этого заболевания.

1. Цветки бузины черной, листья крапивы, корень петрушки, кора ивы - всего поровну.

Ст. ложку сырья заварить стаканом кипятка, кипятить 5 мин. на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день.

2. Соцветия календулы - 5 г, плоды можжевельника - 5 г, кора крушины - 5 г, цветки бузины - 10 г, листья крапивы - 10 г, трава хвоща полевого - 20 г, кора ивы - 20 г, листья березы - 20 г.

Три ст. ложки смеси залить 0,5 ст. кипятка, настаивать 10 мин. варить 5-10 мин. процедить. Пить по 1 ст. 3 раза в день.

3. Побеги багульника - 3 части, листья брусники - 4 части, трава донника - 3 части, трава зверобоя - 2 части, семя льна - 2 части, листья крапивы - 2 части, листья мяты - 2 части, трава фиалки трехцветной- 3 части, корневище и побеги спаржи лекарственной - 2 части, трава череды - 4 части.

Две-три столовые ложки сбора заварить в термосе 0,5 ст. кипятка (суточная норма). Выпить в течение суток. Курс лечения не менее 2 лет.

Применение сборов: сборы принимать по 1/3-1/2 стакана за 30-40 минут до еды. Одновременный прием лекарств и травяных сборов не рекомендуется - между двумя этими лекарственными формами должен быть перерыв не менее 1 часа. Сборы рекомендуется принимать по следующей схеме: 2 недели принимать - 2 недели перерыв - 2 недели принимать - 2 недели перерыв - сменить сбор и принимать его по схеме.

Иконникова М.

МАЗИ ОТ ГРИБКОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Здравствуй, «Семейный лекарь». В домашних условиях мази от грибковых инфекций готовятся на основе аптечного вазелина или несоленого нутряного свиного жира.

Для этого мазевую основу распускают на водяной бане до жидкого состояния. Затем туда вносят лекарственное растение и варят 2-4 часа. Мази, особенно на нутряном жире, лучше всего хранить в холодильнике. Внутреннее использование противогрибковых растений осуществляют в составе сборов, которые готовятся из 5-9 растений.

Антимикотическими свойствами обладает довольно большой перечень растений.

Клен, стрелолист, кокорыш, дудник, жгун-корень (книдиум), синеголовник, ферулопсис, фенхель - масло, гления, борщевик, макроселинум, горичник глаза, бедренец, подлесник, жабрица, аир, плющ, ластовень, венечник, тысячелистник, горчак, пупавка, лопух, арника, полынь, маргаритка, карпезиум, наголоватка, ромашка, птармика, соссюрея, серпуха, пижма, одуванчик, стеблелист, арнебия, бруннера. Если внимательно просмотреть этот немаленький список, можно увидеть, что встречаются самые разноплановые средства. Это позволяет составить сбор, максимально отвечающий интересам лечения.

Так, ряска, чистотел, вероника, солодка, багульник, обладающие иммуномодулирующими свойствами, позволяют регулировать нарушения иммунной системы, которые, как мы видели выше, практически всегда сопутствуют микозам.

Алтей, тысячелистник, мята, одуванчик, горечавка, жостер, лабазник, горчица, хмель будут хороши при грибковых поражениях желудочно-кишечного тракта.

Фенхель, бедренец, иссоп, истод, дудник, багульник, бузина - при грибковых пневмониях, бронхитах и бронхиальной астме.

При поражении мочевыводящих путей (грибковый цистит, например) хорошо подойдут лапчатка гусиная, пижма обыкновенная, марена красильная, ромашка, плющ.

При грибковых поражениях глаз используют водные отвары очного цвета, тысячелистник, аир.

Наличие противогрибковых свойств у тисса, прострела, чистотела, безвременника позволяет проводить лечение грибковых инфекций у онкологических больных.

1. 3 ч. л. ромашки, 2 ч. л. сухих лепестков розы или шалфея, 1 ч. л. мяты, 6-8 г салициловой кислоты залить 2 стаканами качественного сухого кислого вина. Смесь убрать в холодильник на 2 недели, иногда помешивать. Затем процедить. При употреблении разбавлять наполовину дистиллированной водой (продается в аптеках, можно использовать растаявшие ледяные кубики). Наносить вечером на очищенное лицо по 1 ч. л. Еще влажное лицо смазать ночным кремом. Употребляется курсами ежедневно в течение 20-25 дней. Затем заменить на другой состав. Через месяц можно повторить.

2. 1 стакан теплой кипяченой воды, 1 ч. л. меда, сок половины лимона. Протирать лицо по вечерам перед наложением крема.

Комментарий. Состав очень хорошо тонизирует кожу. Но им лучше не пользоваться тем, у кого на лице видны сосуды.

3. 1 стакан кипятка, по 2 ч. л. лепестков розы и цветков бузины. Настаивать, как обычные травы.

Тюрина Галина

Частное охранное предприятие
"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"
принимает на работу
нелицензированных и
лицензированных сотрудников охраны
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.
ул.Б.Хмельницкого, 38
магазин "Привал" т.17-90-86
Реклама

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

КАЛЕНДУЛА ПОМОЖЕТ ПРИ ЯЗВЕ

Приветствую вас, уважаемая редакция. Без календулы уже не представляю, как бы я еще лечилась от множества своих болячек. Она помогает мне и при ангине, при ранах, язвах. Настой из 20 г (полная ст. ложка) на стакан кипятка используется для полоскания при ангине, для примочек и обмывания язв. Отвар из 10 г на стакан воды принимают 3 раза в день по 1-3 ст. ложки при раковых опухолях. Во всех случаях используется настой из 25 г цветка на 100 мл свара или стакана воды. Перед употреблением настойку разводят водой. Соком свежих листьев протирают кожу лица для удаления веснушек и придания коже свежести.

Ирина Богатырева

МОЧЕГОННОЕ НА ВАШ ВЫБОР

Здравствуй, уважаемая газета. Мне кажется, что если от каких-то заболеваний использовать всегда одно и то же лекарство, то организм к этому быстро привыкает, и потом уже исчезает лечебный эффект. Потому обычно во время выведения камней из почек я чередую отвар и настой. Отвар: 2 ст. ложки измельченного корня алтея залить 200 г кипятка. Держать на медленном огне до 30 минут. Настоять. Пить по трети стакана 3 раза в день.

Мочегонный настой: 2 столовые ложки измельченного корня залить 300 г холодной кипяченой воды. Дать настояться, время от времени помешивая. Процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Мухина О.

ЛЕЧЕНИЕ МОРОЗНИКОМ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Вижу, как в аптеках появляются валом лекарства из морозника. Но ведь мало кто знает, в каких дозах его нужно принимать. А ведь вообще-то этим растением лечились с давних времен. В народной медицине морозник применяется издавна и считается сильнейшим магическим корнем. Морозником лечат бородавки, боли в суставах, параличи, головные боли, психоз. Морозник улучшает работу сердца и систему кровообращения, является противовирусным средством. Полностью очищает организм от шлаков, токсинов, тяжелых металлов и радиоактивных элементов. Повышает иммунную систему. Положительно воздействует на весь организм в целом. Морозник излечивает миомы, кровоточивость десен, хронические воспаления яичников, ожирение (вес тела постепенно нормализуется, причем полные худеют, а худые набирают нормальный вес). Лечит гастрит, язву 12-перстной кишки, алкоголизм, нормализует минеральный обмен (гонит соли), лечит ослабленные почки, болезни печени, белокровие, изгоняет глистов, лечит хронический простатит, эпилепсию, слабоумие, усиливает рост волос. В гомеопатии морозник используется при лечении тифозной лихорадки, туберкулезного менингита, водянки головного мозга, при травмах головы. Дозировки для взрослых (старше 14 лет) должны быть такими: первые 10 дней необходимо пить по 1-ой ложечке (50 мг), следующие 10 дней нужно пить по две, третьи 10 дней по три. На 31 день применения, Ваша доза будет равна четырем ложечкам. На этой дозе необходимо остановиться и поддерживать ее все время. После 6 месяцев применения перерыв в 1 месяц, а потом также постепенно по 50 мг, повышать дозу, но уже с 5 дневными шагами. Противопоказания: при беременности и лактации.

Для ребенка от 7 до 14 лет: все дозы снизить в 2,5 раза!

Внимание! Отклонения от вышеперечисленных дозировок строго запрещаются!

Способы применения морозника также строго регламентированы. С вечера насыпать морозник в рюмочку и залить теплой кипяченой водой. Выпить утром натощак за час до еды! Если Вы забыли с вечера приготовить морозник, то можно, не нарушая процесса, утром натощак залить его кипятком на 10-15 минут, а потом выпить.

Его можно принимать и наружно. Для промывания гноящихся, вялозаживающих ран, для лечения отита, против перхоти и для роста волос. В этих случаях готовится раствор в соотношении: 1 чайная ложка порошка морозника на 1 литр кипяченой воды комнатной температуры. Перед употреблением взболтать (размешать).

Курс лечения составляет от 6 до 12 месяцев (в зависимости от степени болезней), но многие люди пьют его годами (для профилактики).

С пожеланиями здоровья, Настасья Фокина

СРЕДСТВО ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Здравствуй, уважаемая редакция любимой газеты. Наряду с медикаментозной терапией назначают препараты лекарственных растений, которые оказывают противосудорожное, дегидрационное, сосудистое и общеукрепляющее действие. Один из наиболее действенных сборов состоит вот из таких трав. Валериана лекарственная (корень) 1 часть, ромашка аптечная (цветки) 1 часть, шиповник коричный (плоды) 1 часть, календула лекарственная (цветки) 1 часть, рябина черноплодная (плоды) 1 часть.

Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин. настаивают 20 мин. процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Выздоравливайте.

С уважением, Опилкин Евгений

РАК ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА

Привет, «Лекарь». Сегодня я чувствую себя совершенно счастливым человеком, потому что я избавилась от страшной болезни. У меня был рак желудка на начальной стадии. Операцию мне не делали, а лечили стационарно. Плюс ко всему [illegible] кишечник каждый день приносили отвар из лекарственных трав. Может, именно это меня и спасло. Состав: акация, водосбор, зверобой. Приготовление: 2 стол ложки сбора на 600 г кипятка. Кипятить 5 мин. Настоять 30 мин. Процедить. Пить по 100 г 5 раз в день до еды, подсла-щивая медом.

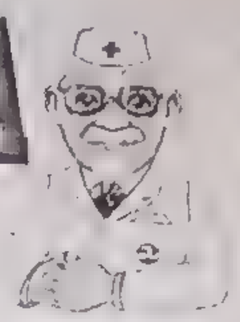
Желаю всем здоровья, Алла Д.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: ***430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.***

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес: _____

Телефон: _____

ДЕПРЕССИЯ - ПРИЧИНА АЛКОГОЛИЗМА

Приветствую сотрудников лечебной газеты. На себе испытала весь ужас алкогольной зависимости, но благополучно вышла из этого состояния, благо, у меня это недалеко зашло. А началось все с обычной депрессии из-за неудавшегося брака. Но это не главное. Главное, что благодаря моим друзьям и родителям, которые не только поддерживали меня в трудные моменты, но буквально лечили, я вновь живу полноценной жизнью. Хочу поделиться этими средствами.

- 5-6 свежих листьев лавра настаивать в стакане водки в течение 14 дней. Процедить. Дать выпить алкоголику, чтобы вызвать стойкое отвращение к водке.

- От депрессии. Посыпать пищу больного (мясное или рыбное блюдо) щепоткой толченого лавра.

О.Ж.

СИНЕГЛАЗЫЙ ЛЕКАРЬ В СБОРАХ ДЛЯ ГЛАЗ

Здравствуй, уважаемая редакция. В научной медицине василек используют как легкое мочегонное средство; в народной медицине - как желчегонное, мочегонное и антибактериальное средство при водянке, желтухе, воспалении почек и мочевого пузыря, при простуде. Но чаще василек входит в состав лекарственных сборов.

При конъюнктивите берут смесь трав: василек (цветки) - 2 части; шиповник (цветки) - 1 часть; ромашка лекарственная (цветки) - 1 часть; подорожник большой (листья) - 1 часть; бузина травянистая (цветки) - 1 часть. Заливают 3 столовые ложки этой смеси 200 г кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают через марлю и вату. Закапывают по 3 капли в оба глаза 1 раз в день.

При слезоточении заливают 1 столовую ложку цветков василька 400 г кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают. Используют этот настой для примочек.

Советуют также делать примочки на больные глаза из напара цветков василька, цветков бузины черной и травы очанки, взятых поровну. Заливают 1 столовую ложку сбора 200 г кипятка и настаивают в термосе 6-8 часов. Этим же напаром, процеженным через вату, закапывать в глаза (по 4-5 капель).

Василькина З.

ДЛЯ ВСКРЫТИЯ ФУРУНКУЛОВ

Приветствую любимую газету. Как-то случилась у меня беда - на ноге вскочил фурункул. Я думала, что все быстро пройдет, йодом помазала - и порядок. Но не тут-то было. Фурункул разросся до неимоверных размеров и выходить не собирался. А потом я узнала рецепт из алтея, которым, как оказалось, многие пользовались уже давно и успешно. Корень алтея измельчить, полчаса варить в молоке. Прикладывать как пластырь: для вскрытия фурункулов, против опрелостей и других раздражений кожи.

Ольга Шалова

АЙВА ДЛЯ ПРОЧИСТКИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря»! При заболеваниях органов дыхания (в том числе туберкулезе) хорошо помогает айва.

• В качестве отхаркивающего и мягчительного средства при ангине, трахеите, бронхите, начальной стадии туберкулеза - отварить семена (100 г на 300 г воды) на медленном огне до уваривания половины объема, процедить и принимать 3-4 раза в день по 2 ст. л. отвара.

• Для смягчения дыхательных путей и отхаркивания - очистить плоды айвы от семян, разрезать пополам, вложить в лунку немного топленого животного жира или меда и сливочного масла, налить в кастрюлю небольшой слой воды, положить туда айву и на минимальном огне парить под крышкой 15-20 минут; давать больному 1-2 половинки натощак.

• При кровохаркании - отварить сушеные плоды айвы и перед каждым приемом пищи выпивать стакан чуть теплого отвара.

• При бронхиальной астме - 2-3 плода тщательно промыть (чтобы пух на кожуре айвы не спровоцировал астматический приступ), пропустить через соковыжималку, свежевыжатый сок дать больному пить мелкими глотками через трубочку.

Аверкина Л.

УКУСЫ ЗМЕЙ И ОТРАВЛЕНИЯ

Здравствуй, лечебная газета. Многие из читателей наверняка в настоящее время часто выезжают на природу. И никто не застрахован от укуса змеи или отравления. На всякий случай я всегда беру с собой несколько плодов айвы, и вот зачем.

• При укусе ядовитой змеи - приложить к ранке салфетку, смоченную свежим соком айвы. Это и вытянет яд, и будет способствовать быстрому заживлению ранки.

• При алкогольном или лекарственном отравлении - в качестве обволакивающего и ускоряющего вывод токсина из организма средства рекомендуется съесть свежий плод айвы (лучше кислого сорта) или выпить 2-3 стакана зеленого чая с айвовым вареньем.

Лариса Кабанова

БЕЗОПАСНЫЙ ДОПИНГ

Приветствую редакцию «Семейного лекаря» и всех читателей газеты. Хочу рассказать о пользе бананов, потому что именно они помогают мне жить без болезней и всегда быть в прекрасном расположении духа. В одном банане приблизительно 100-150 ккал, 4 г клетчатки и совсем нет холестерина. Это прекрасный завтрак. В бананах много глюкозы, которая быстро усваивается, поэтому бананы обладают тонизирующим действием. К тому же, в них есть и биологически активные стимулирующие вещества - спортсмены часто используют бананы в качестве легального и безопасного допинга. В бананах много калия, который восстанавливает сердечный ритм и предупреждает развитие варикозного расширения вен и связанных с этим судорог (бананы очень полезны беременным). У тех, кто регулярно ест бананы, больше шансов никогда не узнать, что такое инсульт и инфаркт. Норвежские ученые обнаружили, что в бананах (особенно перезрелых) содержатся те же вещества, что и в лекарствах от гипертонии. Двух бананов в день часто бывает достаточно, чтобы поддерживать давление в норме. В бананах много фосфора, жизненно необходимого тем, кто умеет думать.

С уважением к газете Роскова Т.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК РТА

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Недавно испробовала на себе лечебную силу обыкновенного банана. У меня вдруг воспалились слизистые оболочки рта. Я не стала долго затягивать с поиском лекарств, а просто начала есть бананы. Катехоламины мякоти банана обусловливают его противовоспалительные свойства. 2 спелых банана нарезать на кусочки, съесть в течение получаса, долго держа во рту пережеванную кашицу. Водой не запивать. Вот и все лечение. Воспаление как рукой сняло.

Паркина Ю.

МАЗЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПАРАЛИЧАМИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря»! При параличах, особенно у детей, хорошо помогает мазь из цветов сабельника. Сделать ее можно в домашних условиях. Набрать 0, 5 - 1–литровую банку цветов сабельника, туда влить теплое (36-40°С) растительное масло - оливковое, кукурузное - в общем, то, которое вы можете глотать без чувства брезгливости. Залить масло, до верха закрыв цветы, закрыть крышкой и настаивать 3-4 недели. Пить или есть по 1 чайной ложке 3 раза в день. Это масло из цветов применять у детей с параличами, делая компрессы на болевые точки.

М.Ж.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Препараты мыльнянки обладают потогонным и противоревматическим действием, снимают боль в суставах при подагре.

Установлено, что примочки из отвара корневищ оказывают регулирующее влияние на тонус и функцию кожи, поэтому эффективны при лечении чешуйчатого лишая, экземы и фурункулеза. Настоем корня предупреждают и лечат ангину, а при насморке его закапывают по 2-3 капли 3 раза в день в каждую ноздрю. При зубной боли корень жуют. Прием больших доз мыльнянки может вызвать тошноту, рвоту и боли в животе. В этом случае прием препаратов следует прекратить.

Мыльнянка улучшает обмен веществ. 50 г корней мыльнянки обыкновенной отваривают 10-15 мин. в 1 л воды, процеживают и пьют по 3-4 ст. в день. Для улучшения обмена веществ можно использовать и настой корней мыльнянки. 1 ч. ложка измельченного сухого сырья заливается холодной кипяченой водой, настаивается в течение 8 часов, отжимается и процеживается. Принимать по 1-2 столовых ложки 6-8 раз в день

Алла Жаркова

КАЛЕНДУЛА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПОЛОСКАНИЙ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Спиртовой раствор календулы рекомендуется для ежедневного полоскания полости рта с целью профилактики при воспалительных процессах слизистой полости рта. При полоскании полезно делать массаж десен пальцами. 1 чайная ложка спиртовой настойки календулы на 1/2 стакана воды.

Этим народным рецептом пользовалось не одно поколение нашего семейства, и все они обладали прекрасными зубами и здоровыми деснами до самой старости.

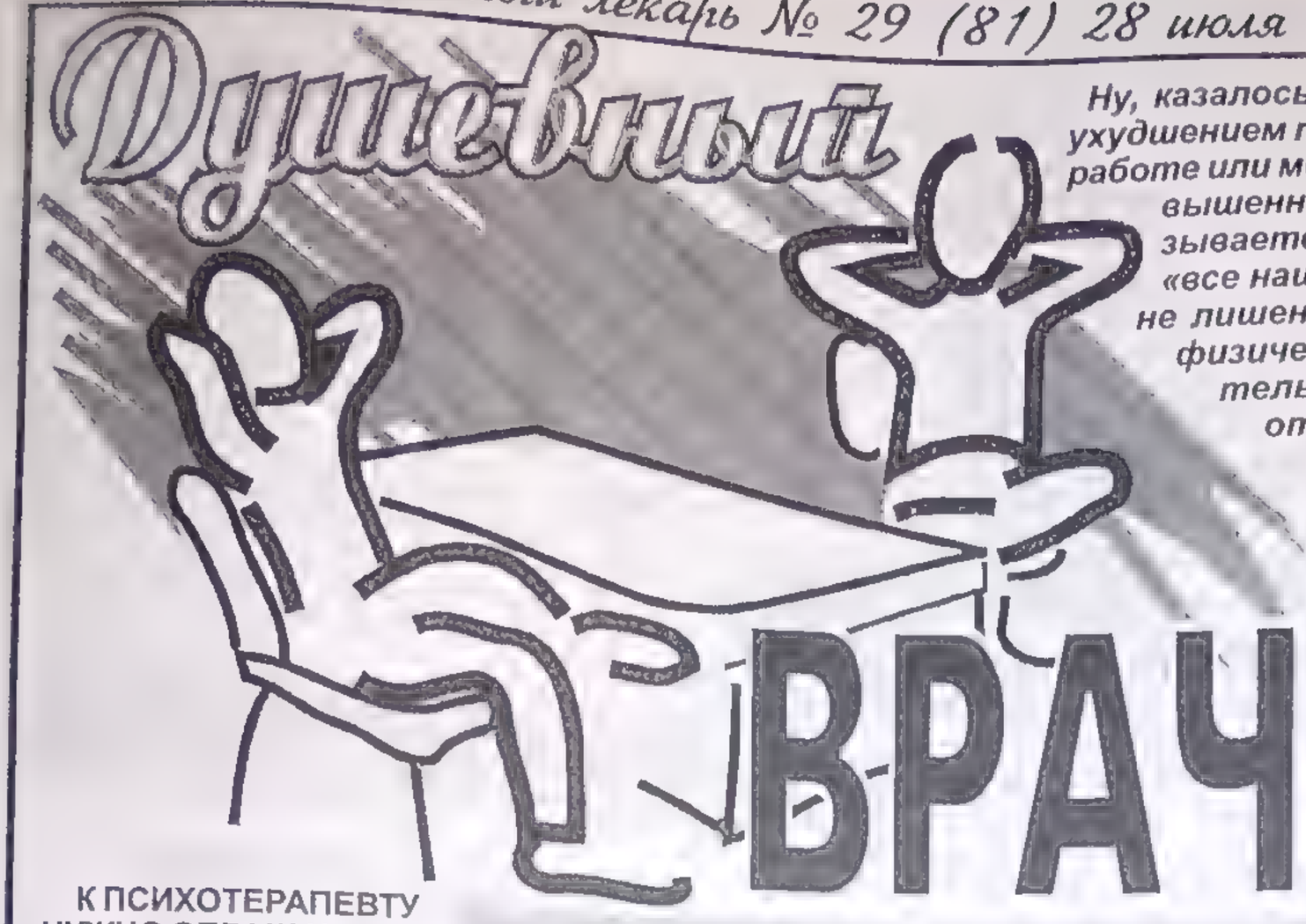
Фураева А.

ОБВОЛАКИВАЮЩИЙ СИРОП

Здравствуй, любимая газета. С удовольствием читаю вашу газету. В свою очередь хотелось бы тоже внести посильный вклад в копилку народных методов лечения. Сироп алтейный состоит из экстракта алтейного корня сухого (2 части), сиропа сахарного (98 частей). Приготовляют его следующим образом: на поверхность сахарного сиропа тонким слоем рассыпают сухой экстракт алтея и после набухания экстракта хорошо перемешивают при нагревании. Используется в микстурах для улучшения вкуса как обволакивающее. Кстати, мукалтин представляет собой смесь полисахаридов (сухую слизь) из травы алтея лекарственного.

Текмаева Л.

Душевный ВРАЧ



Ну, казалось бы, какая связь между ухудшением памяти и проблемами на работе или между лишним весом и повышенной нервозностью? Оказывается, прямая. А изречение «все наши болезни - от нервов» не лишено смысла, потому что физическое здоровье действительно во многом зависит от здоровья психического. Чтобы выяснить, почему возникают «душевные» проблемы и как их победить, мы «побывали на приеме» у психотерапевта высшей категории, кандидата медицинских наук, профессора альтернативной медицины Григория РОЖКОВСКОГО.

К ПСИХОТЕРАПЕВТУ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ:

· плохое настроение длится дольше недели;

· без причины хочется плакать;

· ни с того ни с сего начало покалывать сердце, донимает бессонница или головные боли;

· есть психологические проблемы в общении с членами семьи, с начальством;

· вдруг резко пропал интерес к еще недавно так любимой работе (мужу, семье);

· на нервной почве проснулся волчий аппетит и увеличился вес;

· появилась неуверенность в себе;

· хочется изменить свой психологический имидж;

· есть желание развить свои способности.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Советы профессора

· ***Чтобы не дать стрессу ни единого шанса ударить в полную силу, при появлении малейшего беспокойства выполняйте специальное упражнение.*** Лучше всего делать его по утрам, не вставая с постели. Сначала вытягивайте по очереди руки, ноги, шею, лежа на спине, потом то же самое на животе. Днем два раза по две минуты - повторяйте упражнение сидя и стоя. А вечером, лежа в кровати, в течение пяти минут постарайтесь полностью расслабиться. Это сделать будет легче, если представить какой-то момент в своей жизни, когда все было хорошо.

· ***Если появилась усталость, снизилось внимание, будет полезно «взбадривающее» упражнение.*** Его тоже желательно выполнять в горизонтальном положении. Лягте на спину, левую руку положите на солнечное сплетение, правую сверху. Представьте, что в области солнечного сплетения возник светящийся шар, который распространяет энергию по всему телу. Старайтесь «увидеть», как энергия наполняет все органы. Дайте себе установку: «Буду энергичной, собранной, спокойной!»

· ***Ну а если принять горизонтальное положение не позволяют объективные причины, включите музыку.*** При депрессии «показаны» элегии и ноктюрны Шопена, колыбельные, при раздражительности «Лунная соната» Бетховена, «Кантата номер два» и «Итальянский концерт» Баха, а при «тяжелой» голове послушайте «Венгерскую рапсодию» Листа или «Американец в Париже» Гершвина.

· ***Нарушение обмена веществ легче предупредить, чем лечить. Поэтому первым шагом на пути тотального оздоровления тела и духа должен стать очищающий курс.*** Каждый день ешьте как можно больше овощей и фруктов. Из «животных» продуктов - в небольших количествах отварную и соленую рыбу, икру. Обязательно включайте в меню сою, овсянку и творог - эти продукты имеют замечательную способность очищать желудочно-кишечный тракт. Полностью замените сахар медом, из масел отдайте предпочтение растительному (до 10 г в день), а из напитков - талой воде. Причем в день рекомендуется пить жидкости, как минимум, полтора литра, и только до 19.00. ***Один день в неделю пейте исключительно соки, предпочтительнее томатный и ананасовый. Один - два дня в месяц было бы неплохо поголодать.*** Отбой в 23.00 - ни раньше, ни позже.

· ***Шаг второй - омолаживающий курс.*** Этот рецепт был составлен еще в глубокой древности, но несмотря на это не утратил своей актуальности. Возьмите по 100 г зверобоя, бессмертника, ромашки, березовых почек и измельчите. Смешайте и храните в стеклянной банке с закрытой крышкой. Одну ложку смеси залейте кипятком (0,5 л), проварите 20 минут, процедите через ткань (но не марлю!) и отожмите. Налейте полученную жидкость в стакан, растворите в ней чайную ложку натурального меда и выпейте вечером. ***Это обязательно нужно сделать на ночь, потому что ни есть, ни пить после приема отвара нельзя.*** Утром подогрейте оставшуюся жидкость и выпейте до завтрака также с ложкой меда. ***Повторяйте до тех пор, пока не закончится вся смесь. Результат превосходит все ожидания!***

Когда неэффективна йодированная соль

Йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение трех-четырех месяцев. Поэтому, покупая соль, обязательно посмотрите на дату ее изготовления

Йод улетучивается из соли при неправильном хранении: если соль была подмочена или некоторое время находилась в открытой таре.

Последнее замечание для тех домовитых хозяек, которые делают заготовки на зиму: никогда не используйте йодированную соль при засолке огурцов или квашении капусты! Ваши соления либо забродят, либо приобретут горький вкус.

«Синий йод»

«Синий йод» - это и есть йодированный крахмал, или амилойодин, как его назвал исследователь В.О Мохнач. Сегодня это название можно довольно часто встретить в прессе. Обычный йод для лечения достаточно токсичен, а связанный с крахмалом - абсолютно безвреден и является самым сильным антисептиком. Именно его надо использовать вместо антибиотиков, применение которых - просто преступление перед человеком.

Однако любой ли «синий йод» поможет в борьбе с болезнями?

Нет. Йод теряет свои свойства при нагревании!

Это доказано и десятки раз исследовано. Именно эта его способность не дала возможности йодировать продукты, подвергающиеся тепловой обработке.

«СИНИЙ ЙОД» ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 чайную ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (тоже 1 чайную ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов).

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5-процентного спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. «Синий йод» готов.

Так как йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Но лучше его хранить в холодильнике, чтобы крахмал не забродил.

Использовать лучше дистиллированную воду, чтобы йод не вступал больше ни в какие реакции.

Это и есть рецепт В. О. Мохнача, многократно им апробированный.

Именно этот «синий йод» мы и рекомендуем принимать для лечения самых различных заболеваний, в том числе и для профилактики йодной недостаточности.

В этом случае принимать «синий йод» целесообразно 2 раза в неделю (допустим, по вторникам и пятницам) по одной чайной ложке один раз в день. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 чайных ложек.

Профилактический курс - не более месяца, желательно осенью или весной. Если в это время начинается эпидемия гриппа - нужно помочь организму и поставить преграду на пути болезни, принимая «синий йод» три раза в неделю

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА «СИНЕГО ЙОДА»

Способ применения: внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях: от 1 стакана 3 раза в день до 2 литров в день. При язве желудка - съедать 1 литр в день, есть ложками, когда захочется, можно для улучшения вкуса добавлять фруктовый сироп.

Глазные промывания: разбавить в дистиллированной воде.

Зубы и десна полоскать этим же раствором или прикладывать аппликации.

Ожоги: аппликации, нижнюю марлю, сложенную в 3-5 слоев, не менять, а орошать «синим йодом», пока ткань не заживет и повязка сама не отвалится.

Женские заболевания: спринцевания раствором и тампоны.

Светлана ГОВОРУХИНА

НАШИ БОЛЕЗНИ НА ЛИЦЕ

Когда с нашим здоровьем что-то не так, мы обычно бежим к врачу и начинаем сдавать кучу всевозможных анализов. Или, наоборот, обходим поликлинику как можно дальше, не придавая значения появляющимся сбоям в организме. Авось пронесет! Но, оказывается, хотя бы предварительный диагноз можно поставить и самостоятельно, просто взглянув на собственное отражение в зеркале. Правда, для этого вам понадобятся некоторые специальные знания.

Все это, в общем-то, не ново. Физиогномикой или наукой о лице занимался еще великий Аристотель. ***Некоторые люди имеют врожденные навыки быстро определять по лицу, что у нас «за душой». Мы удивляемся, когда гадалка на улице быстро и почти безошибочно определяет наше эмоциональное состояние, а порой, даже угадывает болезни, которыми мы страдаем. Главной «подсказкой» ей в этом занятии является наше собственное лицо.***

С эмоциональным состоянием все более или менее понятно. Но как по чертам лица можно диагностировать болезни?

Оказывается, и заболевания оставляют свой неизгладимый отпечаток на лице больного.

В свое время Н.И. Пирогов даже составил атлас «Лицо больного». Он утверждал, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Однако особое распространение метод диагностики по лицу получил в странах Востока (особенно в Китае и Корее).

Начнем с самых распространенных сейчас заболеваний сердца и сосудов. По чертам лица можно, например, предсказать инфаркт миокарда. ***Самым надежным диагностическим признаком возможной сердечной «катастрофы» является нарушение чувствительности, вплоть до онемения кожной зоны между подбородком и нижней губой.*** Если из этой зоны подняться выше, то наличие глубокой морщины между губой и носом говорит о дефекте сердечного клапана. Начинающаяся сердечная недостаточность проявляется на лице периодическим посинением губ. Если вы заметили за собой подобное, - это серьезный повод для обращения к доктору.

Важным признаком повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения является глубокая и удлиненная носогубная складка с обеих сторон. Красный бугристый нос с прожилками кровеносных сосудов говорит о высоком уровне артериального давления. Низкое же артериальное давление зачастую проявляется сине-красной окраской носа.

О сердечных заболеваниях напоминают крылья носа, имеющие сине-красную окраску, а о нарушении кровообращения, - бледность ушных раковин с характерным восковым оттенком.

Важная диагностическая зона - виски. Выступающая под кожей изогнутая височная артерия с резкими контурами в сочетании с периодическим покраснением лица указывают на частое и резкое повышение артериального давления. У таких людей высока вероятность гипертонического криза.

Одним из признаков сердечных проблем могут служить щеки. При впалости левой щеки можно заподозрить сердечное заболевание. Косвенным признаком раннего нарушения кровообращения в молодом возрасте является преждевременное поседение волос.

На предрасположенность к заболеваниям сердца указывает короткая шея.

Кроме проблем с сердцем, для обладателя короткой шеи вполне реальна угроза раннего склероза сосудов головного мозга.

О серьезных проблемах со здоровьем могут свидетельствовать и многочисленные, так называемые, «косметические» недостатки на лице. Так, например, мешки под глазами, а также отечность лица в целом говорят о возможных проблемах с почками или же с щитовидной железой. О целом комплексе заболеваний могут «рассказать» и внезапно появившиеся и долго не проходящие темные круги под глазами.

Самые банальные прыщи - это вообще настоящая «карта» болезней, расположенная на нашем лице. В зависимости от их месторасположения можно диагностировать как заболевания половой системы, так и проблемы с желудочно-кишечным трактом, нервной и эндокринной системами, а также множество других нарушений.

Но и это далеко не все! Опытный врач может оценить здоровье пациента даже по состоянию его кожи (ее оттенок, степень сухости и т. д.).

Владимир Щербаков

СТУЛ РАЗ В 2-3 СУТОК - ЭТО УЖЕ ЗАПОР. В ИДЕАЛЬНОМ СЛУЧАЕ СТУЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО, УТРОМ, ОДНОКРАТНО.

Каковы же способы борьбы с запорами? Главное — это правильное питание, то есть достаточное количество различных фруктов и овощей, особенно сырых, грубой клетчатки, в том числе различные каши, а также соков, молочнокислых продуктов (простокваша, кефир, ряженка, йогурт, сметана, творог), растительных масел. Животные жиры лучше заменить растительными. Утром натощак хорошо помогает стакан холодного сока или холодной кипяченой воды. Завтрак должен состоять не из бутерброда с колбасой и кофе, а из овсяной или другой каши. Салат из овощей, обязательное первое блюдо, минеральная вода (особенно с сульфатом магния, типа «Боржоми»), достаточное количество гарнира, соки — все это необходимо включить в меню. Компот из чернослива обладает послабляющим свойством.

Ну а если вышеуказанные меры малоэффективны? В таком случае допустимо прибегнуть к слабительным средствам. По механизму воздействия на кишечник условно разделим их на 3 группы.

1. Средства, вызывающие химическое раздражение слизистой оболочки кишечника и тем самым приводящие к его усиленной перистальтике (корень ревеня, кора крушины, листья сенны, сенаде, касторвое масло или синтетические соединения: фенолфталеин, изафенин, бисакодил, пурген). Они заставляют вялый кишечник работать. Продолжительное употребление таких препаратов для борьбы с хроническими запорами нежелательно. Беременные должны употреблять касторовое масло осторожно, так как оно сокращает мускулатуру матки и может спровоцировать выкидыш.

2. Препараты, увеличивающие объем и разжижающие каловые массы. Сюда относятся соли: глауберова, карловарская, горькая английская, моршинская слабительная, а также морская капуста, ламинария, форлакс и др. Действие солевых слабительных при хронических запорах более физиологично, чем препаратов первой группы, и более приемлемо. К недостаткам при длительном употреблении относится потеря электролитов (соли калия, натрия и др.) с каловыми массами, что у пожилых людей с сердечной недостаточностью превращается в серьезную проблему. Один из самых современных препаратов этой группы - форлакс. Разжижая фекалии, он в то же время сохраняет электролиты. Употребление форлакса в течение 3 месяцев не вызывает нарушений каких-либо лабораторных показателей. Но применять его дольше нежелательно.

3. Средства, способствующие размягчению каловых масс и облегчению их продвижения по кишечнику. К ним относятся вазелиновое, миндальное, оливковое и другие растительные масла. Для борьбы с послеоперационными запорами лучше всего принимать вазелиновое масло. В отличие от растительных масел оно абсолютно не всасывается в кишечнике. Смазывая каловые массы и весь кишечник изнутри, вазелиновое масло способствует легкому, безболезненному выходу кала. При хронических запорах его длительное употребление нежелательно, так как может вызывать нарушения пищеварения.

Когда 2-3 дня нет стула, а диета и слабительные средства не помогают, можно поставить очистительную клизму. Чтобы кал не травмировал слизистую кишки, в воду надо добавить 2-3 столовые ложки растительного масла. Вода для клизм — обычная вода из водопровода комнатной температуры (20-36°С). Объем клизмы от 0,5 до 1 л.

Народные средства от запоров

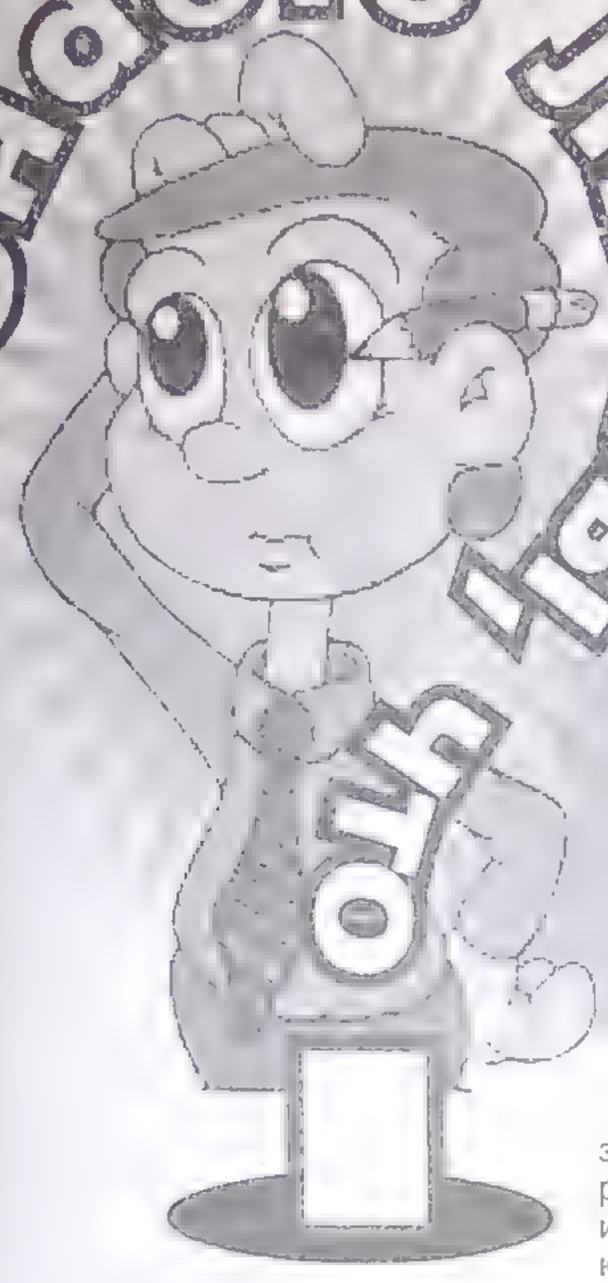
• Луковый настой на водке. 2/3 бутылки наполнить резаным луком, залить доверху водкой или спиртом, настаивать 10 дней при комнатной температуре. Принимать перед обедом по 10 капель.

• Выпить перед сном чашку теплого настоя шиповника или съесть 2 апельсина.

• Утром за 2 ч. до завтрака 2 чайные ложки пшеничных отрубей залить 2 стаканами кипятка, дать хорошо набухнуть и съесть как кашу.

Знаете ли вы...

БОРОДАВКИ - ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?



Бородавки - вирусное заболевание и вызываются вирусом папилломы человека, сокращенно ВПЧ. В зависимости от разновидности вируса и бородавки бывают разными... Помните, как ваша мама в детстве ругала вас за то, что вы брали в руки лягушек? При этом она всегда говорила, что от лягушек бывают бородавки. На самом же деле это не совсем так. Бородавки - вирусное инфекционное заболевание кожи. Это часто встречающиеся заразные эпителиальные опухоли, вызываемые не менее чем 60 типами папилломавирусов человека; некоторые из них могут становиться злокачественными.

Бородавки могут появляться в любом возрасте, но чаще встречаются у детей старшего возраста; у пожилых людей они возникают редко. Внешний вид и размеры бородавок зависят от их локализации и от степени раздражения и травматизации, которым они подвергаются. Поражение протекает по-разному. Инфекция может проявиться единичными или многочисленными бородавками. Нередко они со временем полностью исчезают - как в результате лечения, так и спонтанно; однако бывает, что бородавки сохраняются годами или вновь появляются на тех же самых и на других местах.

Вирусов, вызывающих бородавки, известно несколько видов и типов. Особенно распространен тот, что «выращивает» обыкновенные, простые бородавки, которые являются доброкачественными. Это небольшие (2-10 мм в диаметре), плотные опухоли с четкими границами, неровной поверхностью, округлой или неправильной формы, светло-серого, желтого, бурого или серовато-черного цвета. Чаще всего они появляются в местах, подверженных травматизации (например, на пальцах, локтях, коленях, волосистой части головы), но могут быть и в других участках тела.

Передается вирус от больного к здоровому при прямом контакте - рукопожатии, например. Или через инфицированные предметы: игрушки, поручни в общественном транспорте. Двух-трех часов жизни вируса во внешней среде достаточно чтобы кто-то заразился: инфекция довольно распространенная. Предрасполагающие к заражению факторы - потливость (что, кстати, тоже зависит от состояния нервной системы) и микротравмы на коже. Микротравмы есть всегда, они неизбежны при домашней работе: стирке, готовке, уборке, а у детей возникают даже при таких невинных занятиях, как лепка из пластилина

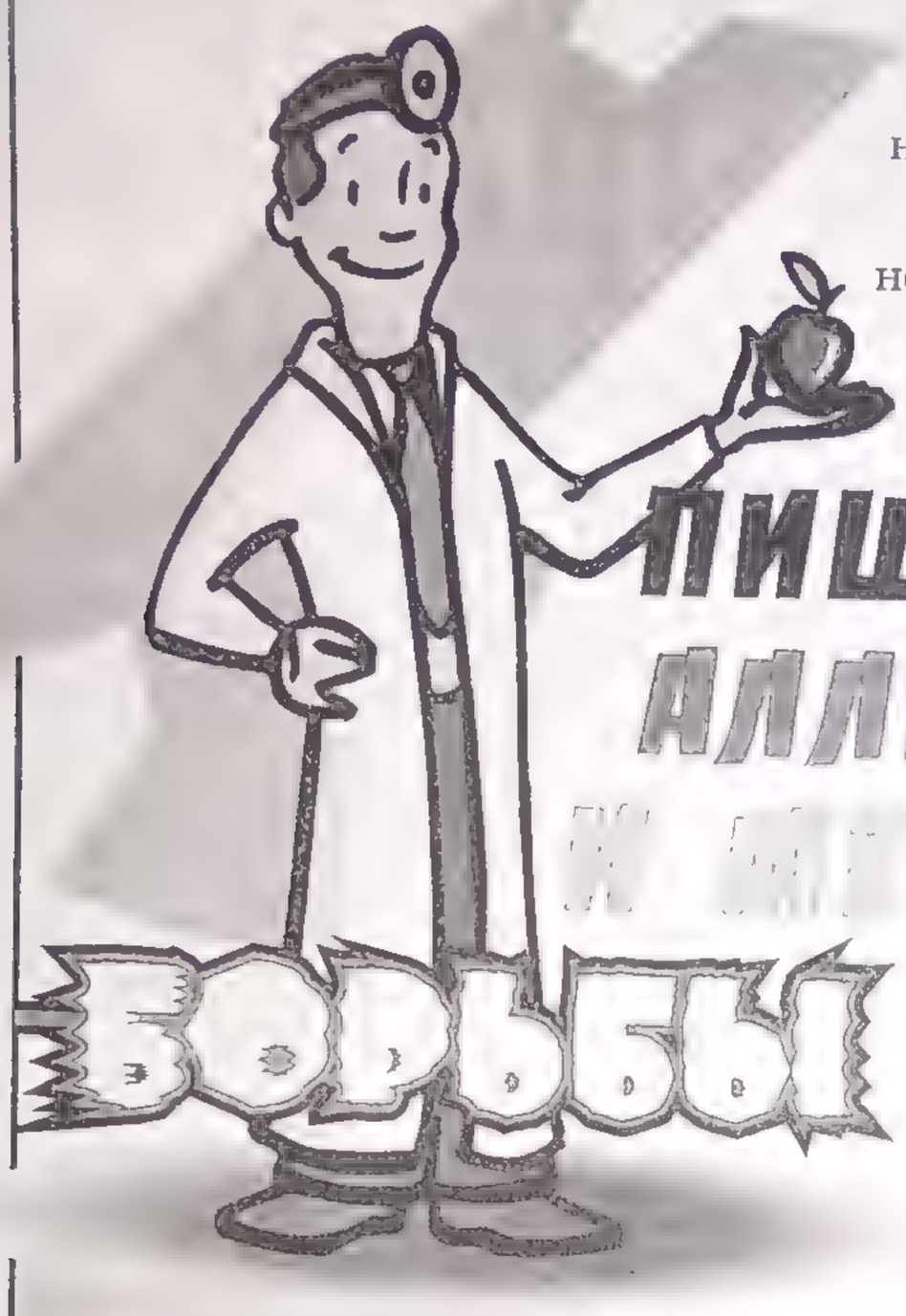
Лечение

Простые бородавки в большинстве случаев спонтанно исчезают в пределах 2-х лет. Тому, кто легко внушаем, у кого нервная система оставляет желать лучшего, поможет вообще все, что он ни сделает, но только твердо веря, что от этого бородавки исчезнут. Например, иногда для взрослых, ну очень возбудимых личностей, у дерматолога есть совершенно беспроигрышный метод: достать из шкафчика бутылку с водопроводной водой и объявить, что это замечательное, редкое средство, которое «есть только у меня»... После второй аппликации - бородавки как корова языком слизывает! У человека с сильной нервной системой этот фокус не пройдет. Поэтому, оставляя в стороне веселые истории с дохлыми кошками и лекарством из-под крана, надо сказать: обнаружив у себя на коже некое излишество, не бросайтесь к простоте милой сердцу народной медицины. Идите-ка лучше к дерматологу. К тому же по внешнему виду на бородавки могут походить совсем иные, куда более серьезные новообразования. Врач, определив, что у вас именно безобидная бородавка, изберет и подходящий способ ее убрать.

Методов достаточно

Криотерапию (разрушительное действие холода) проводят снегом угольной кислоты, в просторечии - это сухой лед. Химиотерапия использует специальные препараты (феризол, резорцин), которыми бородавки мажут. Есть еще методы диатермокоагуляции и лазеротерапии. Определить, какой именно метод предпочтительнее для вас и вашей бородавки - дело врача. Поэтому, придя в лечебницу с подошвенной бородавкой, не требуйте, чтобы ее удаляли исключительно лазером, «потому что это самый современный метод». Врач-то знает, а вы нет, что как раз подошвенные бородавки при лазеротерапии могут давать осложнения. Способ и средство лечения дерматолог всегда подбирает индивидуально. Все методы удаления бородавок, о которых было сказано, совершенно безболезненны.

Наталья ПЕРЕВЕРЗЕВА



ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НЕЙ

Аллергия на продукты питания стала большой проблемой в наше время. Кто хоть раз в жизни не жалел, что проглотил что-то не то? Пищевая аллергия - это «высокоточное оружие» современной цивилизации. Сто человек могут съесть гамбургер, и им ничего не будет, а сто первый только откусит кусочек, и пожалуйста - все симптомы налицо, а вернее, на лице. Нужно ли говорить, что по закону подлости этим сто первым окажетесь именно вы?

За одно столетие появились тысячи новых веществ, о которых наш старый добрый иммунитет не имел ни малейшего понятия. Знаете поговорку: «Старого пса новым трюкам не учат»? А иммунитету учиться новым трюкам пришлось. Легко ли научиться отличать какой-нибудь новоизобретенный тетра-гидроксипаратиофенол от белка коровьего молока? Попробуйте сами! А вот иммунитет, тот справляется. Но иногда все же ошибается. У одних редко, у других часто. У некоторых, к сожалению, слишком часто.

Как протекает пищевая аллергия?

Самое серьезное ее проявление - анафилактический шок. К счастью, он случается редко. Наступает он в промежутке от нескольких секунд до пяти часов после употребления в пищу аллергенного продукта. Потеря сознания, резкая одышка, судороги, сыпь по всему телу, рвота, непроизвольные мочеиспускание и дефекация. И при анафилактическом шоке вы ничем больному не поможете. Единственное, что вы можете сделать, - скорее вызвать врача.

Чаще всего, к счастью, проявления пищевой аллергии не столь ужасны. Например, рвота. Как и другие проявления аллергии, она может случиться как сразу после того, как вы вонзите зубы в «проблемный» продукт, так и спустя несколько часов. Что делать? Как ни странно, нужно выпить как можно больше воды - только, пожалуйста, чистой - и сунуть два пальца в рот. Когда вы почувствуете, что желудок достаточно «чист», примите три-четыре таблетки активированного угля и запейте его водой.

Если после еды возникли кишечные колики, это тоже может быть проявлением пищевой аллергии Примите таблетку но-шпы - это облегчит ваши страдания.

При пищевой аллергии часто бывают поносы или, наоборот, запоры. Вряд ли стоит разбираться с ними без участия врача, а не то можно пропустить какое-нибудь другое серьезное заболевание

На дворе лето, а у вас течет из носа. Просквозило где-нибудь? А вы землянику не ели? Ведь очень может быть, что ринит - а именно так называется то, от чего нос становится сопливым, - аллергический. Как помочь? Все те же капли в нос. Но только помните, что при аллергии нельзя применять капли дольше недели. Чаще всего съеденные аллергены «вылезают» на кожу. Всякого рода сыпь, сухость, шершавость кожи - удел аллергиков. Если вы что-то такое съели и вскоре возник зуд на лице, вокруг губ, а потом и по всему телу пошло - очень похоже на пищевую аллергию. Такую кожу нужно смазывать смягчающими кремами.

Можно ли предотвратить пищевую аллергию?

Дело стоит того, чтобы попытаться. И начинать нужно... с беременности. Именно с нее, так как иммунная система закладывается до рождения. И, если будущая мама простужается, ест чизбургеры и запивает их какой-нибудь колой, дышит загазованным воздухом, а пуще того - курит или употребляет алкоголь, пусть знает: иммунитет малыша от этого крепче не станет.

После рождения ребенку очень важно как можно дольше находиться на грудном вскармливании - с молоком матери он будет получать массу биологически активных веществ, которые помогут его собственному иммунитету работать без ошибок. Напротив, искусственные смеси, пусть самые что ни на есть сбалансированные, содержат много такого, с чем бы лучше малышу до поры до времени не встречаться. И в дальнейшем очень важно, чтобы ребенок питался натуральными, без химических добавок, продуктами. И не злоупотреблял бы той едой, которая не является обычной для места, где он живет, - ведь у экзотических блюд совсем другой аллергенный состав, нежели у обычных.

И, став взрослым, каждый должен смотреть, что он ест. Поэтому, если у вас в семье отмечены случаи пищевой аллергии , будьте внимательны ко всему, что ест и с чем контактирует малыш. И вы тоже.

Марина К.

ЭКЗЕМА

Здравствуй, редакция «Семейного лекаря»! Чтобы вылечить экзему, я собирала травы и делала из них лекарство по старинному рецепту. Правда, болезнь прошла не сразу, мне потребовалось много времени и терпения. И все-таки болезнь отступила. Сбор: крапива, душица, череда. Приготовление: 2 стол. ложки травы на 0,5 л кипятка. Кипятить 5 мин. Процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

А.Ж.

ИССОП ОТ КОЛИК И ОБЖОРСТВА

Здравствуй, «Семейный лекарь»! При первых симптомах простуды, першении в горле, заложенности носовых проходов поможет сироп иссопа, который нужно 3 раза в день держать во рту до медленного рассасывания. При кишечных расстройствах, ощущении переполненности желудка, коликах в животе - принесет облегчение чашка чая, выпитого перед едой. Можно воспользоваться другим рецептом: 2 столовые ложки иссопа заварить в 750 мл вина, процедить и еще теплым принимать небольшими глотками.

Ирина Вакулова

ЛАВР КАК ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Привет, «Лекарь»! Лавр украшает венцом головы поэтов не случайно. Ведь в нем заключена огромная целительная сила. Мазь из листьев лавра (измельченные в порошок листья настоять на оливковом масле (в пропорции 1:2) используется как обезболивающая при артритах, миозитах, невралгии. При массажах я часто использую лавровое масло. 30 г измельченных лавровых листьев добавляют в 200 г растительного масла. Настаивать 3-6 суток, после чего процедить. Втирается с массажем при параличах, ревматизме и простудных заболеваниях.

Вот он какой, оказывается, лечебный! Так что не забывайте: 2-3 листика добавить в кастрюльку при варке... - и все здоровы!

Веркина Н.

ЕСЛИ МЫШЦЫ БОЛЯТ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Здравствуй, уважаемая газета. Знаете, почему я раньше не любила ездить на дачу? Потому что после дня, проведенного с лопатой в руках, к вечеру я не знала, куда деться от усталости и болей во всем теле. Потом мама подсказала мне средство.

Это масляная вытяжка из иссопа. Поместите 30 г сушеных цветков иссопа в стеклянный сосуд с широким горлышком, лучше всего темный, и очень медленно залейте цветки 300 мл оливкового масла, выжатого холодным способом. Плотно закройте сосуд и настаивайте 2 недели. После этого смесь пропустите через бумажный фильтр, залейте в темную бутылку и снова плотно закройте. Для избавления от мышечного переутомления, ушибов, болей и отечности суставов - проблемные места натирают масляной вытяжкой из травы иссопа. Для снятия усталости - можно применять масло иссопа как ароматерапевтическое средство. Пару капель масла следует распылить через пульверизатор или капнуть на ароматическую лампу. Траву иссопа можно добавить в качестве успокаивающего средства к содержимому ароматической травяной подушечки.

С пожеланиями здоровья, Анна Рукавишникова

ЧЕРНУШКА - СВЕТЛАЯ ДУША И ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели. В народной медицине семена чернушки применяются в виде чая в качестве желчегонного, мочегонного, слабительного, повышающего лактацию и противоглистного средства. Настойка из зрелых семян используется в гомеопатической практике. Маслом чернушки можно заправлять салаты или принимать по половинке чайной ложки во время еды 3 раза в день ежедневно. Для устранения своеобразного вкуса масло чернушки выпускают и в виде капсул.

При острых респираторных вирусных заболеваниях - с первого дня заболевания нужно принимать по 2 капсулы препарата 3 раза в день. Полезны ингаляции верхних дыхательных путей, которые делаются 2 раза в день по 15 минут. Для этого полную горсть мелко смолотых семян положить в миску, залить горячей водой и размешать.

Валентина Р.

ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Я забочусь о своих волосах, поэтому они у меня всегда густые и растут прекрасно. Много методов испробовала. Но больше всего мне понравился один. Для моих длинных и волнистых волос он оказался самым лучшим. 1 ст. л. семян чернушки, сок руколы и яблочный уксус, 100 мл оливкового масла. Семена смешать с соком руколы и настаивать в течение 10 минут. Добавить яблочный уксус и оливковое масло и перемешать. Перелить в бутылку. В зависимости от длины волос втирать в голову 1-3 ст. л. средства. Оставить на 20 минут, а затем помыть волосы как обычно.

Золоткина Елена

ЧАЙ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ И БРОНХИТА

Привет, «Лекарь»! От простуды и бронхита вас может избавить чай. Правда, имеет он несколько странный состав, на первый взгляд, да и вкус у него специфический, но помогает на все сто процентов. Взять 1 столовую ложку мелко смолотых семян чернушки, по 1 чайной ложке корня солодки и цветков ромашки аптечной, 1/2 чайной ложке семян аниса. Все ингредиенты перемешать в большой чашке и залить горячей водой. Настаивать в течение 10 минут, процедить. Подсластить по вкусу (можно использовать мед).

Цыркина Елена

ЭЛИКСИР ГРУДНОЙ

Здравствуй, уважаемая редакция. Хочу поделиться с вами и читателями рецептом эликсира, который прекрасно лечит заболевания дыхательных путей.

Состав препарата: экстракта солодкового корня - 60 частей, анисового масла - 1 часть, спирта этилового - 49 частей, раствора аммиака - 10 частей, воды дистиллированной - 180 частей. Применяют как отхаркивающее средство по 20-40 капель на прием. Детям назначают на прием столько капель, сколько лет ребенку.

Касаткина Наталья

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ НАСМОРКА

Здравствуй, «Семейный лекарь»! От насморка сейчас придумывают много капель, аэрозолей. А ведь в давние времена под рукой были лишь природные лекарства. Я хотела бы посоветовать вам, уважаемые сотрудники и читатели газеты, пользоваться вот такими проверенными народом средствами от насморка.

- Для приготовления настоя чеснока взять 1 дольку чеснока, мелко нарезать или натереть на терке, развести в 10 мл кипяченой воды, настоять 30-40 минут, а затем закапывать 4-5 раз в день по 3 капли в нос. Так же готовится водная смесь из лука.

- В первые дни болезни эффективны содово-танинные капли, которые готовятся так: 1 ст. ложка свежей отцеженной заварки чая, сода питьевая на кончике ножа. Капли закапывают только в теплом виде: 8-10 капель 3-4 раза в день. При отсутствии аллергии к моркови можно чередовать закапывание в нос сока моркови и содово-танинных капель.

- Взять эмалированную кастрюлю без трещин. Влить в нее 1 стакан молока и всыпать 1 столовую ложку шалфея. Прикрыть блюдцем или крышкой. Вскипятить эту смесь на небольшом огне, дать немного остыть и процедить. Вскипятить вновь, прикрыв крышкой. Пить горячей перед сном, остерегаясь сквозняков

Наталия ГУРЕВИЧ

ТАКАЯ НЕЖНАЯ КОЖА!

Здравствуйте, любимая газета и все ее читатели! Не секрет, что кожа вокруг глаз самая нежная. Поэтому за ней нужен глаз да глаз (вот такой каламбур). Вот что я хотела бы вам посоветовать.

- Очень полезные компрессы для глаз или ванночки можно приготовить из 1 ст. л. смеси цветков липы и ромашки. Готовятся, как предыдущий рецепт.

- Раньше был очень популярен на редкость простой рецепт для придания блеска глазам: ванночка с 2%-ным раствором борной кислоты. 1 ч.л. борной кислоты растворяем в 1 стакане воды (кипяченой). Наливаем в ванночку для глаз и 2-3 раза для каждого глаза запрокидываем голову. Несколько раз поморгать, чтобы глаза хорошенько промылись.

- Снять отечность под глазами помогают маски из сырого картофеля. Кладем по 1 ст. л. на заранее приготовленные марлевые тампоны, прикладываем к нижней части глаз (тертый картофель должен быть на коже) и держим 10-15 минут. Осторожно снимаем и удаляем остатки маски тампоном с прохладным чаем. Кстати, при отечности очень хорошо помогают и компрессы из зеленого чая. Завариваем чай, а затем смачиваем им тампоны или ватные диски и кладем на 10-15 минут на глаза. Чай не должен быть слишком горячим. Очень полезны и контрастные компрессы из чая, впрочем, как и из любых травяных отваров.

- А еще рецепт очень полезного утреннего «коктейля красоты»: морковный сок, свекольный сок, кусочек натертого сельдерея, измельченная зелень петрушки, долька лимона (должен получиться 1 стакан, все пропорции по вкусу, но обычно морковный и свекольный сок берутся в пропорции 1:1). Пьем натощак. Полезно не только для глаз, но и для лица. К тому же вкусно и питательно.

Т.Р.

ЕСЛИ НАСТУПИЛА ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ

Здравствуй, уважаемая газета «Семейный лекарь»! После тяжелой болезни я заметил, что моя мужская сила как-то резко уменьшилась. А мне не так уж много лет, чтобы смириться с половой слабостью. На помощь мне пришла народная медицина. Я собрал травы (бессмертник, календулу, пастернак) и приготовил отвар. 1 столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Выпить в течение дня глотками.

Выздоравливайте,
П.М.

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ?!

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Если просмотреть все лекарства, которые применяются при лечении сердечных заболеваний, то можно заметить, что во многом они состоят из лекарственных трав. Объединяя все направления лечения ишемической болезни сердца, мы получаем сбор, предупреждающий развитие инфаркта миокарда.

Вот какой сбор я вывела для себя и успешно им пользуюсь. Лабазник вязолистный (цветки) 2 части, календула лекарственная (цветки) 2 части, донник лекарственный (цветки) 1 часть, багульник болотный (побеги) 1 часть, шлемник байкальский (корень) 2 части. 1 столовая ложка смеси с верхом на стакан воды. 15 минут на водяной бане. Отстоять. Процедить. Довести до исходного объема. Прием по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс - 1,5 - 2 месяца.

Юдина П.

СРЕДСТВО ОТ КИСТЫ

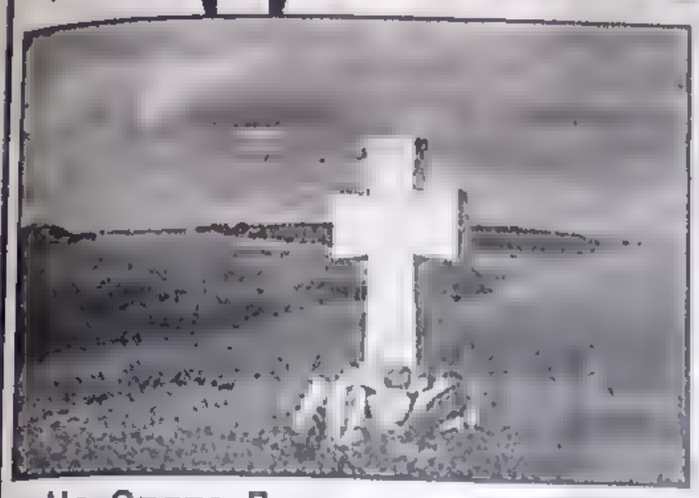
Здравствуй и процветай, полезная и нужная газета! Большая просьба о помощи. У моей мамы много лет киста на яичнике. В последнее время она стала усиленно расти. На операцию нет денег, так как врачи в нашем городе бездарные, а деньги гребут (и немалые),потому что у людей нет выхода. Помогите, пожалуйста, советом.

Грогова Ольга

В эмалированную посуду налейте 250 г постного масла, положите в него 50 г пчелиного воска и поставьте на слабый огонь. С вареного яйца аккуратно отделите желток, разрежьте его пополам и, когда масло с воском закипит, кладите в него небольшими кусочками половинку желтка. Большого кипения старайтесь не допускать. Когда прокипит, дайте остыть, процедите и делайте с этой мазью на ночь тампоны в вагину. Мазь хранить в стеклянной посуде в холодильнике.

Овдиенко П.В.

Здесь все дышит святостью...



На Свято-Духов день в Старцев Угол близ мордовского села Горки собираются многие сотни людей. Паломники из дальних градов и весей едут на машинах и автобусах, прихожане местных храмов идут крестным ходом. Вот и в этом году 16 июня множество молящихся собрались в этом святом месте, где, как считают старожилы, по крайней мере до девяностых годов прошлого века не прекращалась сокровенная старческая жизнь, где все дышит святостью. Еще в свой первый приезд в мордовское село Большое Игнатово, к мощам распятого в годы революционной смуты иерея Константина, мы услышали о потаенной пустыни, где, как и в Вавиловом Доле, во время вражеского нашествия церковь вместе с молящимися ушла под землю - но ни храм, ни люди не погибли, и поныне, говорят, из-под горки доносится то колокольный звон, то монашеское пение, то столп света озарит ночную тьму. А сама горка понемногу поднимается ввысь...

Исторический экскурс

История Старцева Угла ведет свое начало от времен похода на Казань Царя Иоанна Грозного. Здесь Государю Российскому и князю Игнатию Мордовскому явился Святитель Спиридон Тримифунтский и предсказал победу русского воинства над Казанским царством. В память об этом на пожалованные Царем средства был построен каменный храм - тот самый, впоследствии укрывший под землей Православных. В одной из челобитных 1685 года преображенские монахи писали, что их пустынь существует со времен Царя Михаила Федоровича, и что ставилась она по грамоте Патриарха Иосифа. Совместное правление Самодержца Михаила и Кира Иосифа выпадало на пять неполных лет, между 1641 и 1645 годами. Тогда-то и была основана Старце-Угловская Преображенская пустынь. Между тем старцы-молитвенники жили в этом тихом месте издавна, и название Старцев Угол было закреплено за ним еще до основания обители. Благочестивый воевода, которому достались за службу эти земли, уже находившиеся в забвении, узнав их историю и то, что в пещерках по-прежнему потаенно живут монахи, решил построить здесь монастырь. Мордовия считает этот монастырь своим, Нижегородчина своим, на протяжении столетий границы постоянно менялись. И вот сейчас то место, где был монастырь позднейший, времен Царя Алексея Михайловича и екатерининских времен, относится к нижегородской стороне, а первый монастырь, где храм ушел под землю, находится на мордовской стороне.

В голодные худородные годы монастырь всегда помогал населению хлебом, потому что хозяйство было крепкое, монахи сами выкорчевывали лес, возделывали поля. Несколько раз пустынь претерпевала нелегкие времена - известный Указ Екатерины II о секуляризации монастырей в 1764 году упраздняет и эту пустынь, но она вновь возрождается - и опять вражеский навет, якобы здесь тайно постригли то ли беглого крепостного, то ли рекрута, и снова обитель закрывается, а монахов передают в Алатырский Свято-Троицкий монастырь. Но кто мог запретить старцам молиться в святом Старцевом Углу?..

По документам последний храм Старцева Угла был продан на дрова из-за ветхости в конце XIX столетия, чтобы отапливать церковь в соседнем селе. А получилось так, что, как вспоминают старожилы, уже проданный на дрова храм простоял вплоть до 30-х годов XX века.

- Старики, которых я застал, хорошо помнят этот Спиридонов храм, - рассказал настоятель большеигнатовского храма иерей Александр Никитин. - Помнят старцев Михаилов - двоих схимников, которые после революции ушли в затвор. Они жили в пещерках, за ними долго охотились, но собака никогда не находила след. Монахи уходили по воде, и вход в пещерки устраивали так, чтобы перед ним была лужа. Много интересных легенд и поверий вокруг этого святого места. У нас в Игнатово жила старица Пелагея, она хорошо знала Митрополита Иоанна (Снычева) и Митрополита Мануила (Лемешевского). Бабушка Поля говорила, что в годы, когда Владыка Мануил управлял епархией в Чувашии, они часто бывали в Старцевом Углу. Доезжади до Алатыря, а оттуда добирались уже под видом печников - переодевались, такие простенькие мужички - и уже с несколькими верными людьми добирались в Старцев Угол. Есть свидетельства старожилов алатырских, которые это хорошо помнят. Владыка Иоанн рассказывал своей духовной дочери, что однажды Владыка Мануил оставил его в часовне, поставленной на месте Спиридонова храма. Он уснул, а когда проснулся, Владыки Мануила не было, он только утром пришел. Владыка Иоанн вышел из часовни - и увидел, что на каждой могилочке монастырского кладбища горели свечи. А когда подошел поближе, то свечей не увидел.

Чудесная история

После войны верующие сельчанки пришли убирать к празднику часовни, а их тогда было четыре - на кладбище и на всех трех источниках. Вдова Аграфена присела на лавочке у Спиридонова колодца, смотрит на Святую горку, а сама задумалась: правда ли то, что рассказывают об этом месте, выйдет ли церковь оттуда или там и нет ничего - так, люди придумали... «Я вот на базаре была - за одну цену шерсть купила. А пока до дома дошла, спросили, почем брала - два рубля прибавила. Так, может, и тут - что-то когда-то было, а уж напридумывали невесть что...» Вдруг видит...

Продолжение в следующем номере

КАЛЛАНЕТИКА

Новая модная гимнастика - калланетика обещает вашему здоровью чудеса. Но и вызывает вопросы.

В моду вошел новый вид упражнений - калланетик (в русифицированном, более привычном для нас варианте - калланетика). Калланетику можно назвать «статической» гимнастикой: никаких прыжков, подскоков, бега на месте. Достаточно просто в определенной позе напрячь ту или иную группу мышц и подержать их в напряженном состоянии в течение 60-100 секунд (в зависимости от возраста, физической подготовки, состояния здоровья). При минимальной потере энергии вы сумеете добиться поистине удивительных результатов.

Создательница самой популярной на сегодняшний день системы упражнений американский врач Каллан Пинкней утверждает, что после десяти тренировок вы помолодеете как минимум на 10 лет. И все по-

тому, что после часа занятий калланетикой результат будет такой же, как после семи часов занятий классической гимнастикой или двадцати четырех часов аэробикой. Преимущества калланетики перед другими видами гимнастик для коррекции «форм» в том, что, во-первых, все мышцы во время тренировок будут развиваться равномерно, и вероятность травм сводится практически к нулю (нет ни рывков, ни резких движений, ни разности в напряжении соседних мышц). Во-вторых, уровень метаболизма - обмена веществ - в мышечной массе резко возрастает при силовом длительном напряжении, значит, занимаясь с полной отдачей, вы будете сжигать вдвое больше калорий, чем во время других упражнений. В-третьих, во время занятий калланетикой вы очень быстро научитесь «задействовать» мелкие мышцы, изолируя при этом крупные, что немаловажно для достижения именно корректирующего эффекта. Другими словами, вы самостоятельно сможете «лепить» свою фигуру.

Кроме эстетики калланетика имеет и конкретные медицинские показания: она избавит вас от остеохондроза, болей в шее и пояснице.

Для начала упражнения нужно делать 3 раза в неделю в течение часа. После первых заметных результатов (ваш вес начнет уменьшаться, а фигура - приобретать желаемые формы) можете заниматься 2 раза в неделю. Но имейте в виду: вначале вы можете прибавить в весе, так как мышцы придут в тонус, их масса естественно, увеличится, ведь дряблые они весят гораздо меньше, чем натренированные. Вполне вероятно, что по той же причине в первое время у вас увеличится в объеме живот. А вот талия сразу заметно «похудеет». Значит, все идет «по плану». Очень скоро весь жир «подберется».

Когда же вы достигнете стабильного успеха, символическую «плату» - час в неделю - за отличное самочувствие и хорошее настроение будете вносить с удовольствием. А еще лучше этот недельный час распределить на каждый день - по 15 минут.

Не путайте калланетику с бодибилдингом - ни в коем случае не перегружайте мышечную массу. Поэтому как только почувствуете усталость или боль в мышцах, прекратите упражнение.

В калланетике очень большую роль играет правильное (спокойное и естественное) дыхание. Если ритм сбился, передохните и восстановите его. Именно поэтому калланетикой не рекомендуется заниматься под музыку, так как вы инстинктивно начнете двигаться в такт ей.

Исходное положение для всех упражнений - ноги на ширине плеч, носки немного разведены, спина прямая, живот подтянут. Как и любым физическим нагрузкам, тренировкам по калланетике должна предшествовать несложная разминка. Полный комплекс включает в себя 29 упражнений (вместе с разминкой). Если какие-либо из них вам выполнять трудно (в силу возраста или состояния организма), лучше их вообще не делать.

Чтобы вам стало более понятно, что же такое калланетика, опишем разминку и несколько упражнений из основной части.

РАЗМИНКА

*** Встаньте на цыпочки, поднимите руки вверх и потянитесь всем телом. Плечи расправлены, вы словно стремитесь ввысь.**

*** Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях, корпус слегка наклоните вперед. Потянитесь, вытянув руки перед собой и чуть вверх, непременно держа спину абсолютно прямой.**

*** Из того же положения отведите прямые руки (ладонями вверх) назад. Шею и подбородок вытяните вперед, спина абсолютно ровная.**

*** Наклоните корпус вперед так, чтобы он расположился параллельно полу, руки вытяните в стороны, колени выпрямлены. Потянитесь.**

С основной частью вы сможете познакомиться в следующем номере.

Семейный лекарь № 29 (81) 28 июля 2003 г.

Как обмануть АППЕТИТ

Неумеренная тяга к еде - начало болезни. С ней надо бороться настойчиво и терпеливо. Как это сделать, советует врач-диетолог из Киева Тамара ДЗЮБА.

После приема пищи никогда не засиживайтесь за столом.

Никогда не ешьте стоя - вы съедите намного больше. Избегайте всяких, особенно краткосрочных, диет - после диеты вы все равно наберете свои сброшенные килограммы...

Никогда не отказывайтесь от завтрака. Именно он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров.

На завтрак обязательно съешьте проросшие зерна злаков - овса, пшеницы. ржи. Витамин В, которым богаты злаки, предотвратит отложение жира во внутренних органах и задержку воды в организме.

Овсяные хлопья быстро насыщают организм и помогают похудеть. Они медленно перевариваются в желудке, и вы долго не будете испытывать чувство голода

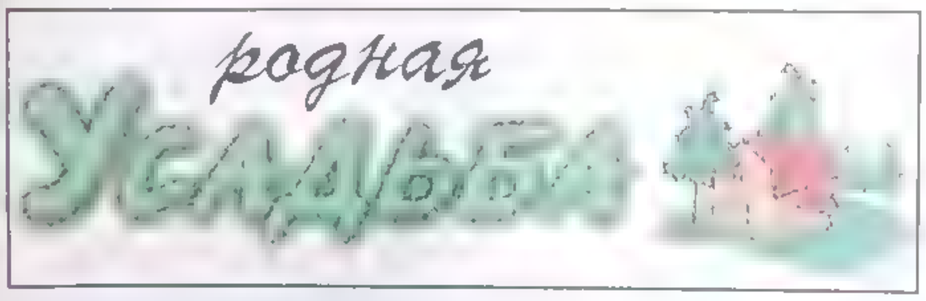
Пшеничные отруби лучше готовить так залить стаканом нежирного горячего молока, завернуть в полотенце и настоять 15 минут.

Тем, кто склонен к перееданию, следует изменить трехразовый прием пищи на пятиразовое питание. Почувствовав голод, не впадайте в панику - устройте себе дополнительное питание Подойдет яблоко стакан кефира или йогурта Они гасят аппетит и являются самостоятельным кормлением Когда вы едите яблоки, обязательно съедайте все зернышки В зернышках одного яблока содержится суточная норма йода. Он затормаживает позывы к еде.

В вашей сумочке всегда должны быть несколько яблок, листья капусты, морковка. Разжевывайте их медленно, тщательно - тогда для насыщения потребуется меньше еды

Полстакана отвара свежей петрушки заставит забыть о пище на два часа Аналогичным действием обладает прополаскивание рта мятной водой, которую можно приобрести в аптеках или заварить самостоятельно: пучок мяты на стакан воды.

Наталия АРХИПОВА

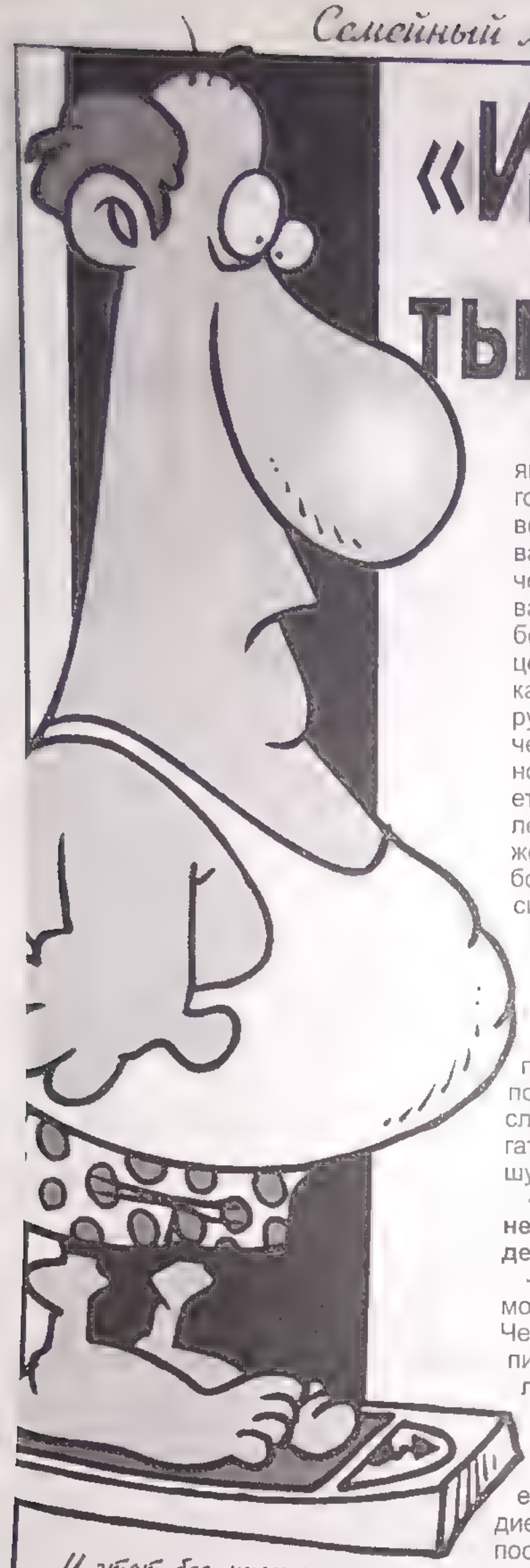


В свежем номере «Родной усадьбы» читайте материал о поздней землянике, украсить свой сад которой еще не поздно ни летом, ни ранней осенью - и тогда она порадует Вас вкусными и ароматными ягодками!

Лето быстро заканчивается. Ночи стали холодными, и новые цветки уже не успеют стать полноценными плодами - им не хватит времени до наступления заморозков. Поэтому сейчас стараются помочь тем растениям, у которых довольно длительный период от цветения до созревания. Томаты созреют быстрее, быстрее поспеет брюссельская капуста, если ... Вы последуете нашим советам.

Подходят сроки уборки чеснока. В средней полосе озимый чеснок убирают в конце июля - первой декаде августа. Яровой - на 3 недели позже, обычно в конце августа. Важно сделать все вовремя: нельзя убирать чеснок невызревшим или опаздывать с уборкой. Сделать все правильно Вам поможет «Родная усадьба».

Продолжаем готовиться к зиме. Хоть и не хочется в такие прекрасные денечки париться на кухне, да зимой эти лакомства вам придутся по вкусу, особенно если их вы приготовите по рецептам еженедельной кулинарной газеты «Моя кухня». Здесь и вишневое наслаждение, и желе, словом, сладкое в холода вам обеспечено. Кроме этого, в номере рецепты различных солений. Как же картошечка без солененького? А вы готовили когда-нибудь цукаты? Наверняка вы слышали, что это такое, но не удавалось воссоздать этот шедевр только из-за отсутствия рецепта. Так теперь это не проблема, на 25 полосе вы их найдете. А еще в номере супы... без названия. Как это так, удивитесь вы, блюдо без названия? А вот так, но от этого они, поверьте, нисколько не хуже, а быть может, даже еще вкусней. Попробуйте. Также в номере выпечка, паштеты, салаты, витаминные чаи, суфле и секреты хранения продуктов.



И этот бес многим сильно досаждает. Масса неудобств! И один из отрицательных аспектов лишнего веса - развитие заболеваний. Вот об этом и о том, как питаться, чтобы пища не способствовала накоплению лишнего веса, рассказывает врач врачебно-физкультурного диспансера г.Саранска Ирина Николаевна Кокорева:

«Излишний вес - ты словно бес...»

- Конечно, чаще всего полнота является следствием неправильного питания. В результате - организм все больше и больше зашлаковывается. Это приводит к болезни печени, сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, причем одна болезнь ведет за собой другую, по цепочке. Например, если у человека стенокардия, это значит, что нарушена функция печени, а ишемическая болезнь сердца отрицательно влияет на работу мозга. Нарушается обмен веществ в сторону усиленного накопления жировых отложений. Лишний вес замедляет работу организма, ослабляет нервную систему и подавляет волю человека к жизни. Поэтому многие больные, особенно пожилые, мирятся со своим положением и ничего не делают, чтобы избавиться от лишних килограммов, ограничиваясь приемом лекарств. Кроме того полным людям надо затрачивать слишком много энергии, чтобы двигаться. Ноги их испытывают большую нагрузку и часто болеют

- Как не надо питаться, чтобы не поправляться или даже похудеть?

- Сразу скажу, что всевозможные модные диеты - вещь бесполезная. Человек лишает себя необходимой пищи, нервничает, ощущает психологический дискомфорт, со страданиями сбрасывает немного, а потом, наголодавшись, набрасывается на пищу и набирает еще больше. А злоупотребление диетами вообще чревато тяжелыми последствиями. Полное голодание тоже ни в коем случае не советую. Полезнее и эффективнее - есть все, но не переедать. Если уменьшается объем потребляемой пищи, сокращается постепенно и объем желудка. В дальнейшем надо ориентироваться именно на этот его объем. В разумных пределах можно сократить потребление хлеба и других изделий из муки. Поменьше ешьте сладкого. Главное - питание должно быть сбалансированным. Обязательно присутствие белков, жиров и углеводов. Необходимы первые блюда: нежирные супы, мясные, постные овощные отвары.

Не стоит принимать пищу только потому, что подошло время ее очередного приема. Ешьте только тогда, когда хотите есть. Прислушивайтесь к своему организму.

Людям с больным сердцем необходимо есть много сухофруктов и хотя бы раз в неделю заменять мясо рыбой.

- А когда лучше последний раз в сутки принимать пищу?

- Оптимально, не позже 19 часов, но многое зависит от режима человека

- Есть люди, которые не могут уснуть, если не поели перед сном и даже ночью встают поесть. Это вредная привычка или особенность организма?

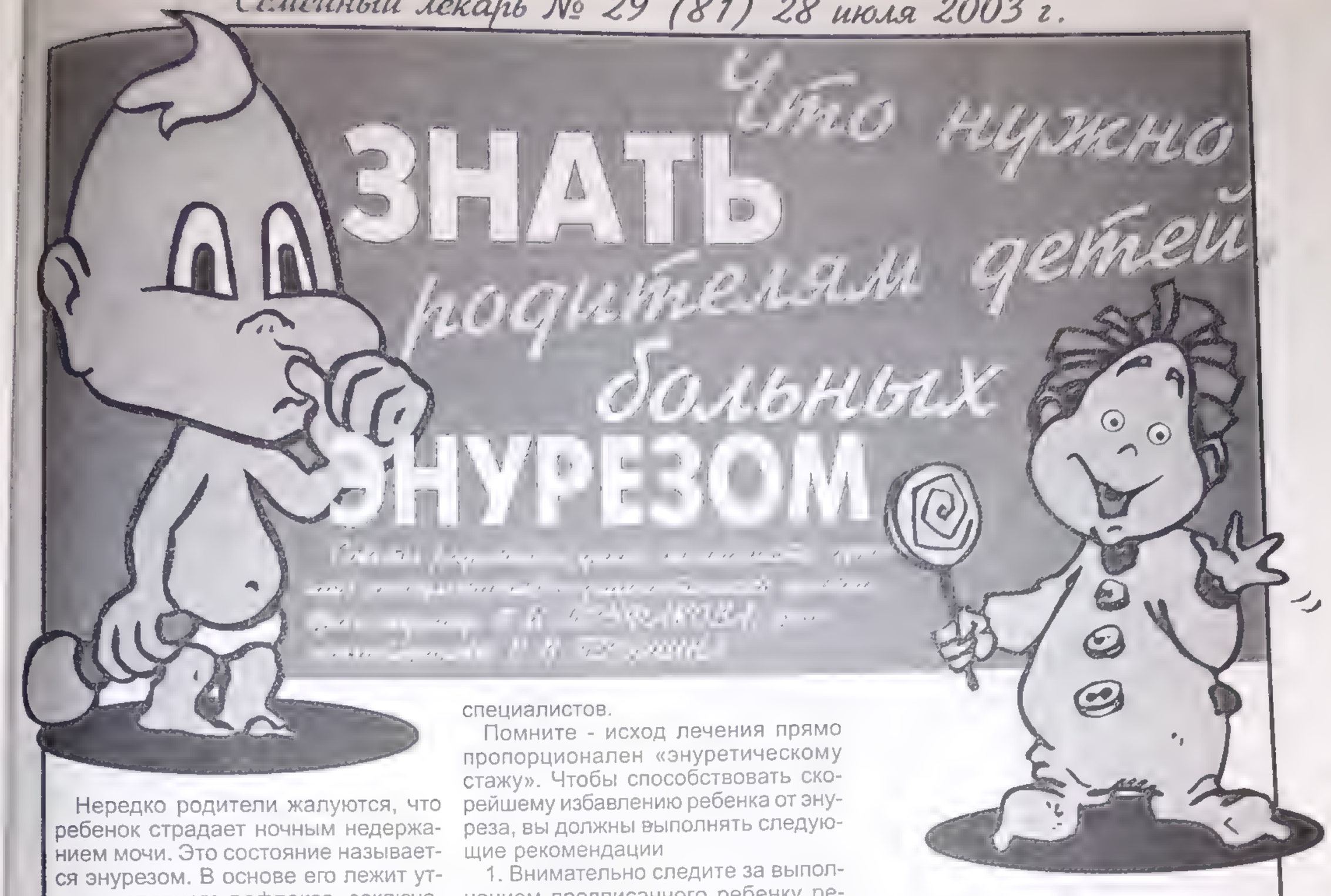
- Такая привычка чаще всего связана с тревогой, с напряженным состоянием психики. Если человек весь день находится в напряжении, организм требует в конце дня своеобразной компенсации в виде пищи. Кстати, современные люди часто «заедают» стрессы. Если уж очень хочется, не надо себя мучить, это не даст ничего хорошего. Лучше постараться выйти из положения с наименьшими потерями, съесть что-нибудь легкое: кефир, овощи, фрукты.

- Ирина Николаевна, а чем лучше утолять жажду?

- Сейчас у нас люди пьют много кока-колы, пепси-колы и особенно лимонада. Это отнюдь не безобидно. Дело в том, что в качестве подсластителя в них используются сахарозаменители, в которых углеводов больше, чем в натуральном сахаре. В результате - нарушение обмена веществ и лишние килограммы.

Полезен, к примеру, квас. А лучше всего утолять жажду подкисленной лимонной кислотой водой или лимонным соком. Подкислители с глюкозой - главные поставщики энергии для мозга. Рекомендую пить больше натуральных соков. Взрослому человеку нужно 2-2,5 л жидкости и лучше всего потреблять ее небольшими порциями.

Анна Арсеньева



Что нужно знать родителям детей больных энурезом

Нередко родители жалуются, что ребенок страдает ночным недержанием мочи. Это состояние называется энурезом. В основе его лежит утрата условного рефлекса, заключающегося в пробуждении ото сна в ответ на позыв к мочеиспусканию.

У дошкольников энурез встречается в 13%, у школьников в 7%. Мальчики страдают чаще девочек.

В норме к 3-летнему возрасту постель малыша должна быть сухой. Выделены две формы энуреза: первичный, начинающийся с самого рождения и продолжающийся в дальнейшем. Причина: неправильное воспитание и уход, когда ребенка не высаживают на горшок или .делают это несистематически, а также подолгу оставляют в мокрой постели.

Но иногда бывает, что все воспитательные меры правильные, а все же ребенок не овладевает навыками опрятности, - в этом случае говорят о вторичном энурезе. Причина: заболевание центральной нервной системы, неправильное развитие позвоночника, спинного мозга, заболевания мочевыводящей системы, психические травмы, испуг, тяжелые инфекции и т.д. У ребенка может быть одна или несколько причин одновременно.

Если этот недуг поразил вашего ребенка, необходимо как можно раньше обратиться к педиатру, который назначит необходимый объем обследований, консультации врачей-специалистов.

Помните - исход лечения прямо пропорционален «энуретическому стажу». Чтобы способствовать скорейшему избавлению ребенка от энуреза, вы должны выполнять следующие рекомендации

1. Внимательно следите за выполнением предписанного ребенку режима дня: прием жидкости в последние 3 - 4 часа перед сном недопустим, детям дошкольного возраста засыпать следует не позднее 21 - 21.30. Обязательны дневной сон, а школьникам - дневной отдых в течение 1-1,5 часов, прогулки на свежем воздухе. Допустимое время телепередач - 2-3 часа, игра в «Денди» - не более 15 - 30 минут; в течение последнего часа перед сном мочевой пузырь опорожняется несколько раз.

2. Не будите ребенка ночью для посещения туалета. Это действие либо невротизирует ребенка еще больше, либо снимает ответственность за мокрую постель. Кроме того, систематические пробудки нарушают сон, истощают ребенка, а также весьма обременительны для родителей, выполняющих роль дежурных. 3. Не подстилайте под ребенка клеенку - это скрытое недоверие к проводимому лечению. На время лечения на матрац наденьте полиэтиленовую пленку и закройте ее простыней. Постельное белье должно быть белым и чистым, не отличаясь от постельного белья других членов семьи. Комната ребенка - теплая и сухая, постель полужесткая, ночная одежда свободная и легкая. В спальне следует иметь ночник, включаемый перед отходом ко сну, коврик перед кроватью, ночной горшок, поставленный в доступном для ребенка месте.

4. Ни в коем случае не наказывайте ребенка за мокрую постель! Страх перед повторным наказанием не только не способствует излечению, а, как правило, ухудшает течение болезни. Вам следует помнить о том, что сам факт непроизвольного мочеиспускания в постель порой тяжким бременем ложится на психику ребенка. Вы должны завоевать доверие и расположение ребенка. Убедите его, что мокрая постель в период лечения - случайность или следствие нарушения режима. При этом следует подчеркнуть необходимость активного стремления к выздоровлению. Важно внушить ребенку, что его дефект носит временный характер и пройдет бесследно. Главное захотеть - и недуг отступит. Это не болезнь, а вредная привычка, от которой ребенок может избавиться с помощью врачей при условии выполнения некоторых необременительных для него требований.

5. Стремитесь избавить ребенка от травмирующих психику ситуаций. Создайте благоприятную и спокойную обстановку в семье.

Как часто, приходя с работы, женщина произносит: «С ног валюсь», «На ногах не стою», «Ноги подкашиваются» и т.д. и т.п. Однако помимо усталости мышц постоянная нагрузка на ноги может привести и к различным дефектам (потливости, раздражению кожи) и даже заболеваниям (плоскостопию, тромбофлебиту и др.). Поэтому для сохранения здоровья ног и хорошего самочувствия очень важным является постоянный грамотный уход за ногами.

ОБУВЬ

Одним из главных условий сохранения здоровых ног является удобная обувь. Ее необходимо подбирать не только с учетом моды и красоты, но и прежде всего с точки зрения удобства и гигиеничности. Наиболее безвредна для здоровья обувь на среднем каблуке (примерно 4 см). Девочкам-подросткам следует покупать обувь с жесткой пяткой, желательно с ремешком через подъем.

Покупать обувь лучше из натурального материала - кожи, для зимы подойдет кожаная обувь с натуральным мехом. Она гигроскопична, воздухопроницаема и позволяет ногам постоянно проветриваться. Дома целесообразно ходить босиком (хотя бы какое-то время). В летнее время лучше носить открытую обувь и на босую ногу.

ГИГИЕНА

Неправильная гигиена приводит к тому, что на ногах появляются мозоли, врастают ногти, искривляются пальцы, развивается плоскостопие.

Гигиенический уход за ногами включает мытье, гимнастику, специальные процедуры (педикюр, массаж, ножные ванны, обтирания, обливания) и использование косметических средств - кремов, лосьонов, бальзамов, дезодорантов и прочих препаратов. Для сохранения здоровых ног полезно чаще ходить босиком.

Колготки (чулки, гольфы, носки) следует менять каждый день.

МАССАЖ НОГ

Для проведения этой процедуры в домашних условиях после ванны тщательно вытрите ноги грубым полотенцем, смажьте кожу жирным кремом или маслом либо обработайте их присыпкой, после чего начинайте массаж.

Массируют ноги круговыми движениями от пальцев, вдоль ступни по направлению вверх. Вращательным движением помассируйте сначала стопу, затем поднимитесь к лодыжкам. Чем энергичнее массаж, тем лучше будет циркуляция крови, которая вымывает токсины и «оживляет» ноги.

Первое время ограничивайтесь 1-2 минутами, постепенно увеличивая продолжительность массажа до 5-10 минут.

Массаж можно делать и со щетками. Для этого приобретите две щетки с щетиной средней жесткости. Растирайте ими ноги круговыми движениями, начиная со стоп и перемещая щетки кверху до паховых складок. Массаж нужно делать до покраснения кожи.

После массажа ноги следует смазать питательным кремом или маслом для тела и сделать несколько легких поглаживающих движений пальцами рук (в том же направлении, что и при щетковом массаже) для того, чтобы успокоить кожу.

Хорошим массажем для ног являются ежедневные прогулки по камням, по дорожке из гравия. Воспользуйтесь этим, когда появится возможность. Кроме бесплатного массажа вы подпитаете стопы энергией. Но необходимо знать, что людям с расширенными венами и тромбозами нельзя делать массаж, предварительно не проконсультировавшись с врачом.

МАССАЖ БЕДЕР

Массаж мышц бедра осуществляется в разных положениях в зависимости от того, какие мышечные пучки массируются. Массируют те мышцы, которые в данных позах находятся в расслабленном состоянии. Чаще всего мышцы бедра массируются на кушетке: одна нога слущена на пол, а другая слегка согнута и лежит вдоль кушетки.

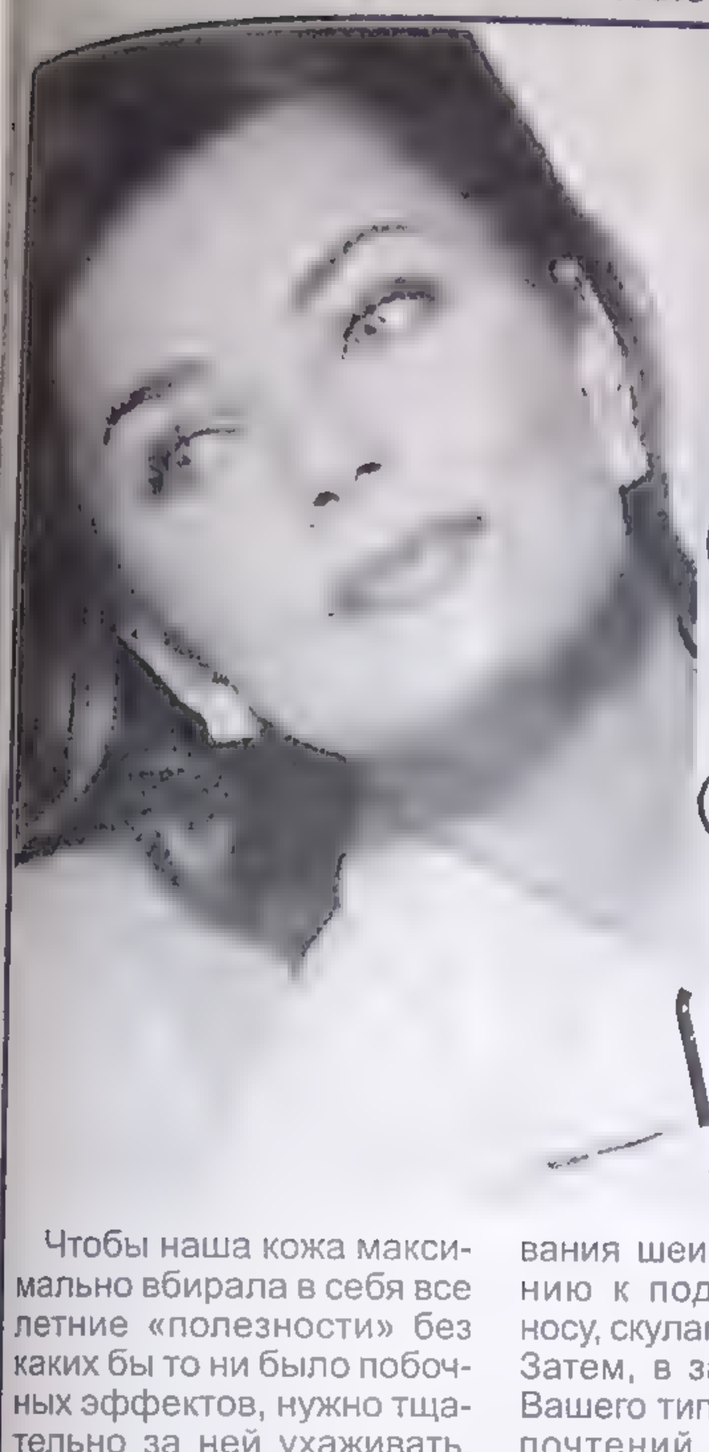
Сначала начните обеими руками поглаживания, которыми последовательно обходите внутреннюю, заднюю, наружную и переднюю поверхности бедра. Потом, захватив бедро с наружной и внутренней стороны, разомните его обеими руками в направлении от коленного сустава к центру. Затем перейдите к разминанию отдельных мышечных групп: вначале мышц, расположенных на внутренней стороне бедра, затем задней, наружной и передней групп. Кроме того, бедра можно похлопать ладонями, поколотить кулаком, побить ребром ладони.

НОЖНЫЕ ВАННЫ

Продолжительность ванн - 15-20 минут.

Проводят процедуру следующим образом. Сядьте, опустив ноги в ванну. В течение 5 минут направляйте попеременно на ноги сильную струю то горячей, то холодной воды. Можно во время процедуры делать упражнения для мышц и сосудов произвольными движениями ног в воде.

Рената БАРДИНА



Лето уже в самом разгаре и соблазняет нас запахом моря, солнечным светом и спелыми фруктами. Но прежде чем оно помашет нам всем ручкой, оставляя на память потрясающий бронзовый загар и красиво выгоревшие на солнце волосы, стоит позаботиться, чтобы вместе с этими прелестями на коже не появилось что-то менее приятное. Например, сеточка из морщин; мелкие прыщики или пятна от солнечных ожогов.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛЕТОМ

Чтобы наша кожа максимально вбирала в себя все летние «полезности» без каких бы то ни было побочных эффектов, нужно тщательно за ней ухаживать. Итак, каковы основные особенности «летнего» ухода за кожей? И в чем он заключается?

Очищение кожи

Как известно, в жаркий период кожа больше подвержена загрязнению. Поэтому вечером вместе с макияжем нужно непременно смыть остатки пыли, накопившейся в порах за день.

Но при выполнении этой процедуры очень важно не лишать кожу жизненно необходимой влаги. При применении средств на основе натуральных ингредиентов кожа очищается без устранения естественной липидной пленки и нарушения кислотного покрова. Особенно способствуют бережному очищению средства на основе сока белого винограда, киви, клубники, брусники и зеленого чая. Нанесите очищающее средство с помощью косметической салфетки, ватного тампона или диска на кожу, начиная от основания шеи, по направлению к подбородку, рту, носу, скулам, вискам и лбу. Затем, в зависимости от Вашего типа кожи и предпочтений, очищающее средство удаляется с помощью ватного диска, смоченного в лосьоне-тонике, или просто смывается водой. Если готового средства не оказалось под рукой, просто сделайте маску из свежей клубники, плодов киви или протрите кожу разрезанной на две половинки виноградиной.

Увлажнение кожи

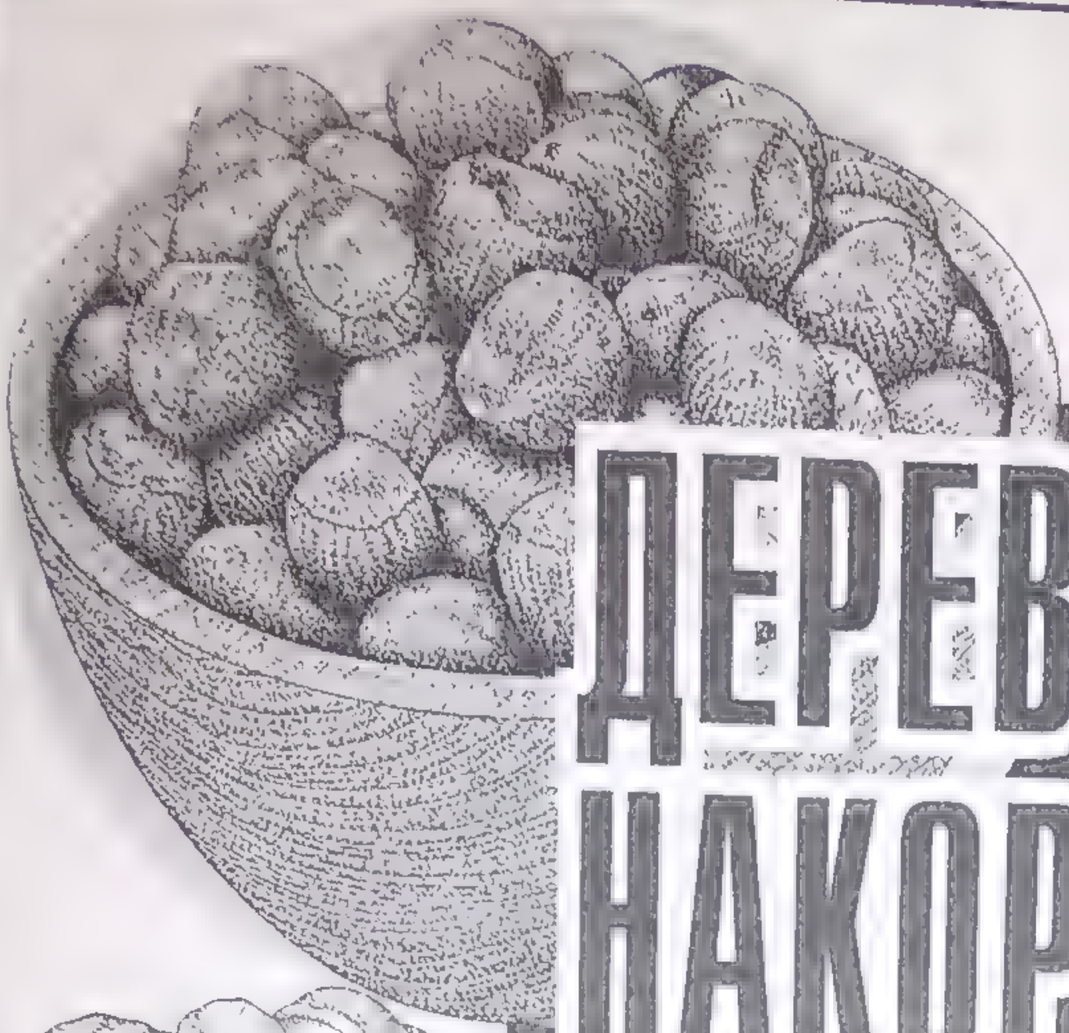
Зимой увлажнение кожи в основном осуществляется лишь в вечернее время, а вот летом оно должно быть более интенсивным (как утром, так и вечером). Увлажняющие средства помогают восстановить и поддерживать естественный уровень влаги в коже, что особенно необходимо в жаркое время года.

Они образуют на коже тончайшую пленку, предотвращающую испарение влаги, и предохраняют кожу от воздействия вредных факторов окружающей среды. На чистую кожу нанесите увлажняющее средство кончиками пальцев на различные точки, расположенные в линию от горла, подбородка, скул и лба. Затем распределите на коже круговыми движениями, начиная от основания шеи и продвигаясь выше, избегая области вокруг глаз. При очистке, тонизировании и увлажнении очень важно продвигаться сверху вниз.

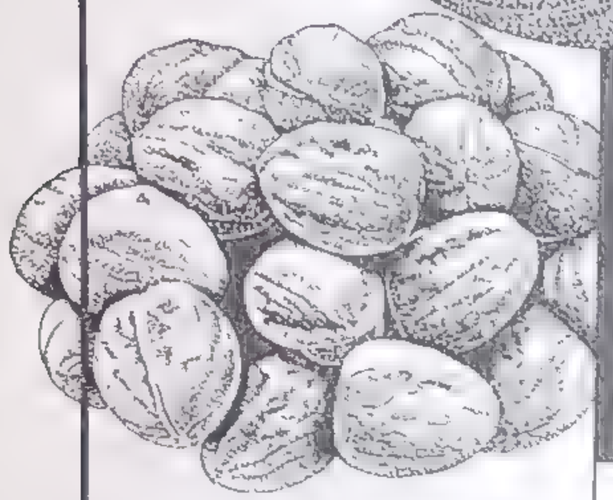
Питание кожи

Следует помнить, что питание кожи осуществляется не только при помощи жировых компонентов. В эту процедуру также входит обогащение витаминами как снаружи, так и изнутри.

В летний период мы получаем возможность насытить наш рацион фруктами и овощами, что мгновенно сказывается на улучшении состояния нашей кожи. Прекрасным летним «ресурсом» являются и маски из ягод, фруктов и овощей, которые без труда можно найти на наших дачных участках (клубника, абрикос, огурец и другие). При подборе косметических средств повседневного ухода за кожей обязательно обращайте внимание на их консистенцию. Даже если у Вас сухая кожа, консистенция «летнего» крема должна быть максимально легкой. Он должен быстро впитываться, не оставляя на коже жирного блеска и не закупоривая поры. Кремы и тоники, созданные на основе экстрактов водорослей, зеленого чая, грейпфрутового сока, особенно хороши для утреннего нанесения в жаркую погоду. Они обеспечивают комплексное действие - тонизируют, питают, увлажняют кожу, защищают ее от токсинов. На лице остается приятное ощущение прохлады и свежести, которого нам так не хватает в жаркую погоду.



ДЕРЕВО НАКОРМИТ И ИЗЛЕЧИТ



Ореховые рецепты

По мнению диетологов, белки орехов полноценно заменяют животные белки. Авиценна считал, что достаточно съедать три грецких ореха в день. Современные диетологи рекомендуют включать в ежедневный рацион небольшую горсть фундука или сладкого миндаля, или фисташек, или 3-4 грецких ореха, или 5-7 каштанов, или столовую ложку кедровых орехов. Чтобы орехи лучше усвоились, их надо есть не спеша, тщательно пережевывая - до пастообразного состояния.

Орехи благотворно влияют на сердце, печень, почки, селезенку, желудок и кишечник, повышают гормональную активность, нейтрализуют вредные продукты обмена, способствуют обновлению клеток всего организма.

Бальзам «Орешник»

восстанавливает силы, работоспособность, память. Особенно рекомендуется для реабилитации после болезни.

На 500 г измельченных грецких орехов потребуется 300 г меда и 100 г алоэ.

Листья алоэ промыть, измельчить, залить водой в соотношении 1:3 и настаивать 1,5 часа. Полученный настой отжать, процедить и смешать с остальными компонентами. Бальзам поместить в стеклянную банку, закрыть крышкой и хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гоник

Это смесь ядер грецкого ореха, сыра и изюма. Укрепляет сердечную мышцу, благотворно действует на нервную систему, оздоравливает печень.

Отвар перегородок грецкого ореха

В народной медицине используется при кистах яичников, простатите и аденоме простаты.

2 ст. ложки перегородок залить 1,5 стакана кипятка и кипятить на слабом огне 20 минут, затем настоять. Пить по 1/2 стакана в 3 приема

Отвар скорлупы и перегородок грецких орехов

Применяется и внутрь - для укрепления сердца и при атеросклерозе, и наружно — для смазывания кожи при ее воспалении и раздражении, а также для спринцевания при воспалении женской половой сферы.

1 ст. ложку сырья залить стаканом воды, кипятить 1 минуту, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Настойка скорлупок грецких орехов

Эффективна при кистах яичников, помогает при опухолях, зобе и отложении солей.

Скорлупки от 14 орехов измельчают, складывают в пол-литровую банку, заливают 0,5 л водки, банку плотно закрывают крышкой. Настаивают 7 дней в тепле в темном месте. Настойку пьют натощак по 1 ст. ложке, пока не опустеет банка.

«Аверин чай»

Этим «чаем» русские монахи лечили золотуху, сыпь на голове и лице. Помогает он при малокровии, опухолях лимфатических сосудов, полезен при диабете, так как снижает сахар в крови.

Листья грецкого ореха, череды, цветки анютиных глазок смешать в равных частях, заварить 1 ч. ложку сбора 0,5 л кипятка. Выпить в течение дня.

Водный настой из листьев грецкого ореха

Настой рекомендуется при кровотечениях, особенно маточных, нарушениях менструального цикла. Это хорошее мочегонное средство. Его применяют при лечении мочекаменной болезни, болезней почек, мочевого пузыря, а также сахарного диабета, малокровия, мастопатии и опухолей груди, воспаления лимфоузлов.

1 ст. ложку измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при сахарном диабете или по 50 мл 3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства при авитаминозах, истощении и слабости, малокровии, для улучшения обмена веществ.

Отвар листьев грецкого ореха

Его можно давать детям по одной чайной ложке при рахите, диатезе, воспалении лимфоузлов — 5 г на стакан. В теплом виде отвар используют в виде примочек при воспалении век. Отвар обладает бактерицидными свойствами, его рекомендуют для ванн при кожных болезнях: диатезе, сухой и влажной экземе, псориазе, грибковых поражениях, гнойных и трофических язвах. Для ванны ребенку достаточно 20-25 г листьев.

Наталия ОЛЬХОВА

ОВЕН

Ближайшие перспективы профессионального плана могут быть пересмотрены в деталях, однако их основа останется прежней. Материальные издержки многих подтолкнут к поискам дополнительного заработка. Наиболее вероятно, что заработать можно посреднической деятельностью или заработать деньги в поездках. В этом может помочь случайная информация.

ТЕЛЕЦ

Удачное время для установления доверительных отношений с представителями власти, начальства. Не упустите возможность показать свое обаяние и привлекательность. К концу недели возможны резкие изменения в Вашем настроении и самочувствии. Многим Тельцам предстоит принять важное решение. От Вашего выбора будут зависеть дальнейшие события в общественной и личной жизни. Тем, кто решил отдохнуть, сейчас фортуна благоприятствует.

БЛИЗНЕЦЫ

Старайтесь сгладить возможные недоразумения со своими близкими. Повышается Ваша ответственность за своих детей, возлюбленных. Удачный период для ведения переговоров. Обратите внимание на предчувствия. Они впоследствии вполне реализуются в действительности. Не оставляйте без внимания даже случайные догадки.

РАК

Успешны ранее запланированные поездки, перемена места жительства. В середине недели вероятны события, которые никак нельзя обойти стороной или переждать. Ваше участие в них даст Вам преимущество лидера. Не воспринимайте подарки судьбы, как показание к безделью. От Вас, наоборот, потребуется еще большая активность.

ЛЕВ

Успешны поиски новой работы, финансовые сделки, деловые встречи и переговоры. Дальние поездки лучше отложить до следующей недели. Служебный роман или другие романтические встречи на стороне могут испортить отношения в семье. Выходные дни лучше провести в семейном кругу или в компании друзей.

ДЕВА

Ваша уверенность в себе позволит занять четкую позицию в отстаивании своих интересов, добиться внимания со стороны начальства. Успешен торговый бизнес, ведение дел с дальними партнерами. Многие переживут бурное время, связанное с привязанностями и увлечениями. Выходные дни не предназначены для активного отдыха, тем более для работы. Полезен расслабляющий массаж, посещение сауны.

ВЕСЫ

Удачное время для организации массовых мероприятий, конференций, собраний и т. д. Незабываемые впечатления принесут короткие поездки, знакомства с интересными людьми. Успешно решаются личные проблемы, найдите время, чтобы ими заняться. Хороший период для начала курса профилактики здоровья. Избегайте всех видов психологического воздействия.

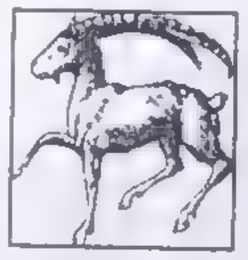
СКОРПИОН

Удачное время для ремонта жилища, построек, перестановок, других мероприятий по улучшению быта. Предстоит много общений по поводу Ваших профессиональных и финансовых дел. Возможны короткие деловые поездки, заключение сделок, подписания договоров. Наиболее успешны поездки по воде с целью отдыха, развлечений. В спортивных соревнованиях Скорпионы покажут хорошие результаты.

СТРЕЛЕЦ

Благоприятное время для Стрельцов творческих профессий. Успешно участие в конкурсах, шоу - программах, выступления на научных конференциях, симпозиумах, совещаниях. Возможны неожиданные идеи, творческие находки. Общение с миром прекрасного, с природой, культурным наследием заставит встрепенуться самые тонкие чувства. Тем, кто получит заманчивое предложение, не стоит сразу же браться за него, прежде обсудите все детали в семейном кругу. Не запускайте недомоганий, начавшихся в этот период.

КОЗЕРОГ



Ваши прогрессивные взгляды привлекут к Вам даже тех, кто ранее в Вас сомневался. На работе складывается благоприятная обстановка для Вашей деятельности. В личных вопросах не рассчитывайте на подсказки и советы. Проявите самостоятельность в решениях. В выходные дни не замыкайтесь в домашней обстановке.

ВОДОЛЕЙ

Много времени потребуют деловые встречи, переговоры. Между постоянными партнерами возможны недоразумения, что приведет к взаимным упрекам и обидам. Не помешает подвести итоги духовных, экономических и интеллектуальных достижений. Не ищите материальной выгоды там, где являетесь только управляющим чужими деньгами, предприятиями.

РЫБЫ

В общественной жизни Рыбы достигнут успеха, если проявят активность как организаторы, распорядители, посредники, миротворцы. Поделитесь своими знаниями и опытом с младшим поколением. Деловые отношения с партнерами противоположного пола могут перерасти в длительный служебный роман.

РАЗВЛЕКАЛОЧКА

- Доктор, почему у меня такие плохие анализы?
- А сколько вы за них заплатили?
- По две сотни за каждый.
- Э, голубчик, хорошие анализы стоят теперь куда дороже.

Медсестра советует больному:
- Если хотите отблагодарить врача, сделайте это до операции, а иначе потом может быть поздно.

- Доктор, у меня депрессия.
- Окунитесь с головой в работу. Что Вы делаете?
- Замешиваю бетон...

После операции:
- Доктор, это вы мне голову после авиакатастрофы пришивали?
- Я. Есть претензии к качеству шва?
- Нет, доктор, шов хороший, но это не моя голова...

В психбольнице раздается телефонный звонок. Мужской голос по телефону спрашивает:
- Будьте любезны, посмотрите, пожалуйста, если вас не затруднит, есть ли кто-нибудь в девятой палате?
- Нет никого, - отвечает сестра.
- Ага, черт возьми! Значит, мне все-таки удалось сбежать от вас...

Какая разница между шизофреником и неврастеником?
Шизофреник не знает сколько дважды два и спокоен.
Неврастеник уверен, что дважды два - четыре, но нервничает.

Пациент жалуется на постоянные головные боли.
- Пьете? - спрашивает врач.
- Никогда в жизни!
- Курите?
- Боже сохрани!
- А как насчет женщин?
- И не думаю об этом.
- Гм... Очевидно, Вам нимб несколько туговат...

- Доктор, может корень женьшеня помочь от полового бессилия?
- Может, только привязывайте покрепче.

-Как наш больной, сестра?
-О, уже пришел в себя, доктор. Он только что пытался сдуть пену с лекарства.

- Доктор, у меня борода не растет.
- Ничего удивительного. Ведь вы - женщина.
- Как? Что? Я еще и женщина?!

- Скажите, бывает что Вам слышатся голоса, а Вы не знаете кто это говорит и откуда?
- Бывает доктор, и часто.
- Гм... и когда это с Вами происходит?
- Когда говорю по телефону

«Семейный лекарь» МЕДИЦИНА КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000 г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор Кузоваренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»
Тел. (8112) 33-19-74, 33-23-59.

Заказ 889
Тираж 12100, дата выпуска ...
Подписано в печать по графику ...
Источники информации ...

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

Семейный

ЛЕКАРЬ

№36 (88)

ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ!

Эффективным средством повышения иммунитета является закаливание. И начало осени - самый благоприятный период для привыкания организма. . С.3

ГРИБНАЯ АПТЕКА

Грибы позволя… разнообрази… повседневное … поправить здор… М… грибы обладают л… свойствами. С.8

КАК ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ?

К сожалению, время обострения болезней наступило. Именно в эти дни активно проявляются разные формы печеночной недостаточности С.20

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ: ГОРЕ ОТ УМА?

Нельзя все пускать на самотек, если болит голова у вашего ребенка, успокаивая себя тем, что эта напасть преследует всех. С.27

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Правила парения с.4
О чем говорит анализ мочи с.6
Лечимся ... хлебом с.17
Тело и душа тесно связаны с.24
Сырые соки от недугов с.28
Как вновь стать молодым с.29
Любовные эликсиры с.30

Самая старая женщина в мире раскрыла секрет долголетия

Самая старая женщина в мире, живущая в Японии, возраст которой 115 лет, приписывает причину своего долголетия уникальному образу жизни. Камато Хонго чередует беспрерывный сон в течение 2 суток с активной деятельностью в последующие 2 дня.

16 сентября ей исполнится 116 лет. По словам родственников, Камато Хонго всегда отличалась необычным образом жизни и хорошим аппетитом В настоящее время она живет со своей третьей 79-летнеи дочерью и прапраправнучкой 18 лет.

Самый старый долгожитель среди мужчин в мире также проживает в Японии. Ему 114 лет

Подтвержден новый случай заболевания атипичной пневмонией

Новый случай заболевания атипичнои пневмонией в Сингапуре получил сегодня подтверждение, сообщает японское агентство Киодо Цусин. Как отмечается в распространенном в Сингапуре официальном заявлении Министерства здравоохранения страны, повторный анализ вновь дал положительную реакцию на наличие вируса.

"По всей видимости, это является единственным изолированным случаем", - подчеркивается в заявлении. Пока неизвестно, где заразился опасной болезнью 27-летний сингапурец - сотрудник одной из медицинских лабораторий. Он занимался исследованиями "лихорадки Западного Нила".

В настоящее время больной госпитализирован 25 лиц, с которыми он контактировал, помещены в карантин. Последний предшествовавший этому случаи заболевания опасной болезнью был зарегистрирован в островном государстве в начале мая Всего же в этом году эпидемия атипичной пневмонии стала причиной смерти 33 сингапурцев. Общее число инфицированных новым вирусом достигло 328 человек. Об этом сообщает РИА "Новости".

Беременным запрещено работать на компьютере

Беременным женщинам запрещено работать на компьютере. Это санитарно-гигиеническое требование действует в России уже семь лет, однако до сих пор многие женщины не знают о своих правах, а работодатели зачастую сознательно не информируют их. Как рассказали сегодня в Московском центре санэпиднадзора, от работы на компьютере беременная женщина должна быть освобождена со дня предъявления справки от врача независимо от срока беременности

За допуск к компьютеру работницы "в положении" руководитель предприятия будет оштрафован, отметили в санэпиднадзоре. По словам врачей, такое правило объясняется особенностями данной деятельности - сидячий режим работы приводит к застойным явлениям в системе кровообращения, возникает напряжение зрения. Кроме того, до сих пор не изучено, как влияют электромагнитные волны на эмбрион.

Многие сотрудники предприятий и фирм, оштрафованных за нарушения санитарных правил, в свою защиту приводят тот аргумент, что сами беременные женщины отказываются прекращать работу, так как потеряют в зарплате, сообщили в санэпиднадзоре. Однако медики считают, что подобные вопросы работодатели должны регулировать не в ущерб здоровью женщин, передает ИТАР-ТАСС

К требованиям условий труда беременных женщин, предусмотренным санитарными правилами, также относятся снижение физических нагрузок, запрет работы на конвеиере, а также в помещениях, не имеющих естественного освещения. Даже рабочая мебель беременной должна соответствовать санитарной норме - стул должен вращаться, иметь регулируемые спинку, подголовник, поясничный валик

Минеральная вода "Нарзан" потеряла лечебные свойства

В Кисловодске разгорается скандал, связанный с уникальнои местной минеральной водой - нарзаном Городские власти решили передать в аренду предпринимателям земли в исторической части курорта, на этих участках уже развернуто строительство ресторанов, кафе, магазинов, увеселительно-развлекательных заведении Именно здесь протекает под землей так назь ваемая "нарзанная река" Экологи утверждают что в результате такого строительства нарзан резко потеряет свои целебные свойства. Уже сегодня последствия массовой застройки в водоохранной зоне заметно сказались на химическом составе "Нарзана".

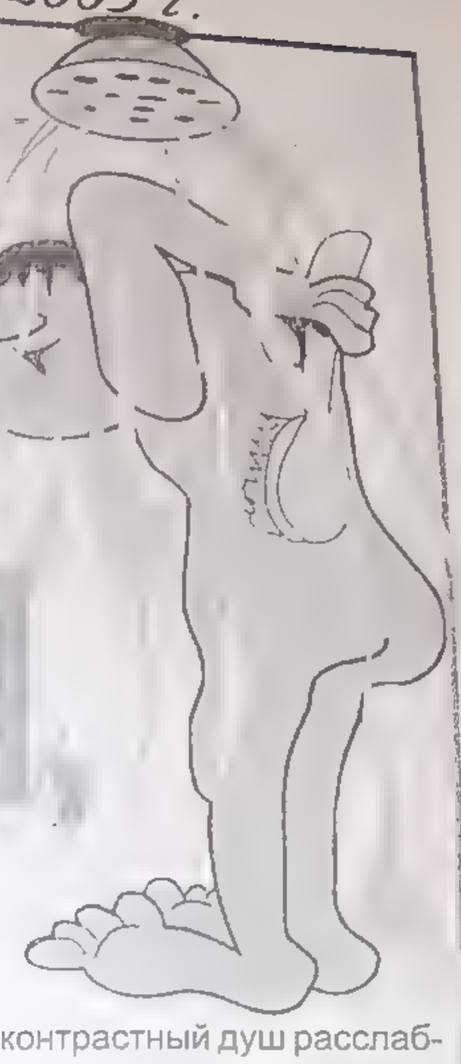
Руководитель кисловодского участка ОАО "Кавминкурортресурсы" Султан Байрамуков и вовсе заявляет что "Нарзан" который употребляли гостившие на кавказских водах Пушкин, Лермонтов, Толстой и Шаляпин, сегодня без спецобработки пить уже нельзя

"В каждом литре этой целебной воды мы регистрировали в августе в среднем по 85 бактерий кишечной палочки, - констатирует врач-бактериолог Лидия Мартынова, демонстрируя нам журнал учета. - Это в 30 раз больше нормы Доводим нарзан до безопасного состояния путем обработки его сернокислым серебром Даже в августе прошлого года количество кишечной палочки было вдвое меньше".

Мартынова уточняет: речь идет о нарзане ближайшего пласта залегания, из которого и пили курортники в прошлые века. Сегодня его запасы после санобработки используются исключительно для нарзанных ванн. А в питьевые источники вода теперь подается со значительных глубин, куда пока не добрались нечистоты. Впрочем, замечает Байрамуков, одна из 50-метровых скважин уже подает сигнал SOS: кишечная палочка, а значит, и прочая зараза проникли и туда.

Семейный лекарь № 36 (88) 15 сентября 2003 г.

СЕГОДНЯ НИ У КОГО НЕ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЙ УТВЕРЖДЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЛИВАНИЕ. ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО СЧИТАЕТ, ЧТО ЗАКАЛИВАНИЕ - ДЕЛО НЕХИТРОЕ. В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ЭТО ЦЕЛАЯ СИСТЕМА, ОСВОЕНИЕ КОТОРОЙ ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗНАНИЙ, ПОДГОТОВКИ, А ГЛАВНОЕ - ВРЕМЕНИ, ТЕРПЕНИЯ, НАСТОЙЧИВОСТИ И СИЛЫ ВОЛИ.



ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ!

Кстати, начало осени - самый благоприятный период для того, чтобы организм мягко вошел в процесс закаливания. Остановимся более подробно на закаливающей гидротерапии - закаливании с помощью воды.

Вода является прекрасным стимулятором работы сердечно-сосудистой, кровеносной и дыхательной систем. Воздействие воды на организм человека очень велико. Оно приводит к таким важным физическим процессам, как активизация кровообращения, сужение сосудов кожи, углубление дыхания, и другим.

Начинать закаливание водой нужно с простейших процедур. Вода не должна быть изначально ледяной: вашему организму это может не понравиться. Пусть на первом этапе закаливания температура воды будет не ниже комнатной, скажем, 20-22 °С. Постепенно, день ото дня, понижайте температуру воды. Вы можете понижать температуру на 1 градус каждый день или на 2 °С - через каждые 2-3 дня. В результате вы должны приучить себя умываться водой, которая течет из холодного крана.

Второй этап закаливания водой заключается в том, чтобы научиться безболезненно для своего организма полоскать горло холодной водой. Эту процедуру тоже нужно начинать с теплой воды, постепенно понижая ее температуру.

Третьим этапом являются обтирания. Они представляют собой обтирание тела с помощью губки, махровой рукавички или полотенца, смоченных холодной водой. Обтирания холодной водой также надо делать по определенным правилам.

Одно из них - опять-таки постепенное понижение температуры воды. На начальном этапе закаливания она не должна быть ниже 25 °С. Температуру воды нужно ежедневно понижать на 1 °С, доведя ее до холодной. После каждого обтирания необходимо насухо вытирать тело махровым полотенцем. Сначала нужно обтирать руки, начиная с ладоней, затем шею, грудь, спину, заканчивая процедуру обтиранием ног.

Следующий за обтиранием этап - закаливание ног. Ежедневно перед сном погружайте ноги в таз с водой. Первое время вода не должна быть холодной. Желательно, чтобы температура воды была 25°С. Погружайте ноги в воду на 1 минуту. После такой ножной ванночки интенсивно растирайте ноги махровым полотенцем. С каждым днем эта процедура должна становиться все более и более продолжительной. Ежедневно увеличивайте срок приема ножной ванночки на 1 минуту, одновременно понижая температуру воды. **Только после того, как вы приучите ноги к холоду, можно переходить к обливанию прохладной водой всего тела.** Встаньте в ванну, наберите в таз прохладной воды и облейтесь так, чтобы вода охватила все ваше тело от самой макушки. Первое время можно ограничиться одним обливанием. Со временем число обливаний можно увеличить. Вода не должна быть сразу очень холодной. Для первых процедур подойдет температура 30 °С. Ежедневно понижайте температуру воды на 1 °С и остановите ее на плюс 5 °С. Ни в коем случае не пренебрегайте растиранием тела мягким махровым полотенцем после этой процедуры.

Когда ваш организм привыкнет к регулярным обливаниям, можно перейти к следующему этапу закаливания водои - приему контрастного душа. Эта процедура представляет собой поочередное обливание тела теплой и холодной водой. Начинать прием контрастного душа надо с теплой воды, температура которой будет равна температуре вашего тела. Затем вам предстоит регулировать водопроводный кран таким образом, чтобы температура воды немного понизилась. Постояв под прохладной водой 10 секунд, снова переключите кран на теплую воду.

Контрастный душ очень благотворно действует на организм. При этом его воздействие неоднородно. Во-первых, контрастный душ расслабляет организм, **нормализует работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную и иммунную систему.** Во время приема душа, когда струи воды попадают на плечи и спину, создается эффект массажа воротниковой зоны, что является прекрасным средством профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний

Помимо перечисленного в закаливание водой входит масса других процедур. Но одно для всех неоспоримо - **при закаливании с помощью воды главным ориентиром для вас должно быть ваше самочувствие. Никаких неприятных ощущений. Тогда вы сможете испытать на себе если не все, то хотя бы некоторые из тех десяти преимуществ, которые, по словам, древнеиндийских мудрецов, дает гидротерапия: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание тех людей, к которым вы неравнодушны.**

Наталья РОСТОВА

ПРАВИЛА ПАРЕНИЯ В БАНЕ

Непременное правило для всех - не ходить в парную после обильной еды и натощак.Спешить в бане не годится.

Перед заходом в парную ополосните тело водой, при этом волосы должны остаться сухими - это сохранит голову от перегревания. Если количество волос на вашей голове внушают вам опасения в их жаростойких функциях, воспользуйтесь головным убором.

Обычно в парильню заходят 2-3 раза и находятся там 8-12 минут. Между заходами - отдых 3-5 минут. Выходя из парильни, не спешите в предбанник, тем более на улицу. Надо немного посидеть в моечной, остыть. Затем посидеть в предбаннике, укутавшись в халат или простыню. После этого на короткое время (10-15 секунд) выйти на открытый воздух, облиться прохладной водой или постоять под прохладным душем и снова идти в парильню.

После повторного пребывания в парильне и непродолжительного остывания можно испытать воздействие и более низких температур: окунуться в бассейн с холодной водой. При этом ни в коем случае нельзя переохлаждаться. Ко всему следует привыкать постепенно, тем более к холодным процедурам.

Парение с веником

Начинается парение с веником с опахивания, когда слегка взмахивая веником, едва прикасаясь к коже, несколько раз проходят вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков. При этом парящийся ощущает приятный горячий ветерок.

Затем - легкое поглаживание. Для этого веник кладут на стопы и неторопливо проводят им вдоль тела до шеи и обратно несколько раз, так же с обоих боков. Если температура воздуха очень высокая, веник не отрывают от тела и не поднимают вверх Если требуется прогреть тело сильнее, периодически поднимают веник вверх, где температура воздуха выше, и потряхивают им.

Поглаживание тела перемежают постегиванием - легкими скользящими ударами веником по спине, пояснице, тазу; бедрам, икрам ног, стопам

Основной этап парения - похлестывание в сочетании с компрессом. При этом веник поднимают вверх и, захватывая горячий воздух, совершают 2-3 удара по телу, снова поднимают и прижимают к телу 2-4 секунды - делают компресс. Компрёсс особенно полезен при болях в мышцах, радикулите, подагре и некоторых других болезнях.

Растирание проделывают обычно при втором или последнем заходе в парильню после кратковременного похлестывания. Дня этого одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой руки надавливают веником на тело и растирают его кругообразными движениями. После растирания следует сесть, вставать после этого надо плавно и осторожно - может закружиться голова.

Растяжкой называют прием, когда на поясницу кладут два веника и, прижимая их к телу, разводят в разные стороны (к голове и стопам). Применяют растяжку при болях в пояснице.

Баня и здоровье

Высокая температура благотворно воздействует на кожу и подкожный слой, что способствует открытию пор, а это особенно важно для женщин.

Во время пребывания в парной резко ускоряются обменные процессы организма, уничтожаются болезнетворные бактерии и грибки.

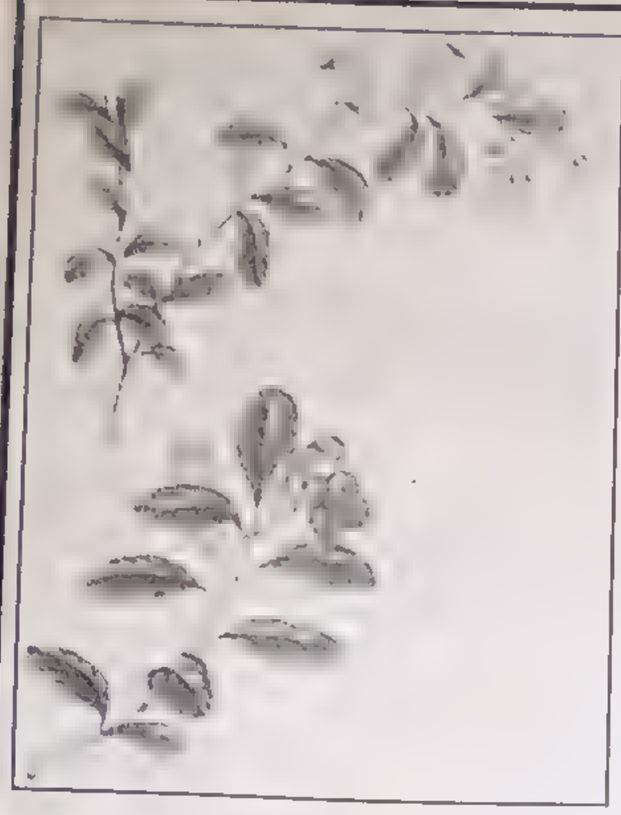
За одно посещение парной взрослый человек теряет 0,5- 1,5 литра пота, который является концентрированным токсином. Удаляется молочная кислота - спутник утомления, и другие шлаки. Банные процедуры тренируют сердечно-сосудистую систему, укрепляют органы дыхания, способствуют нормализации кровяного давления, помогают при лечении травм, вывихов, растяжений, болезней почек, отложении солей.

Противопоказания

Есть ряд заболеваний, при которых ходить в баню не следует. Например, нельзя пользоваться баней после инфаркта миокарда, при всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью, язвенной болезни с наклонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей, при малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе, онкологических заболеваниях, эпилепсии, при острых стадиях всех болезней.

Баня противопоказана тем, кому врачи не рекомендуют солнечные ванны или купание в открытых водоемах, занятия спортом. Лучшим консультантом по поводу бани является лечащий врач

БРУСНИКА



Брусника цветет в мае-июне, ягоды созревают в конце августа. Используются листья брусники, собираемые ранней весной, после таяния снега, ягоды собираются в августе - сентябре. Высушенные листья запаха не имеют, вкус их горький, вяжущий.

Действие и применение

Настой из листьев обладает мочегонным и вяжущим свойствами. Зрелые ягоды обладают противогнилостными и витаминными свойствами, сок - седативным свойством. Применяют листья в виде настоя как мочегонное средство при почечно-каменной болезни, при ревматизме, подагре и как вяжущее желудочное средство. Листья входят в состав мочегонных сборов и могут заменить толокнянку, но в бруснике арбутина и дубильных веществ меньше. Брусничный сок применяется при легких формах гипертонической болезни, гнилостном поносе и как повышающее аппетит средство.

В Германии отвар и настойка из листьев брусники находят применение преимущественно при заболеваниях мочевого пузыря. Кроме того, используются и отвар и настойка при поносах.

В Австрии находят применение листья и плоды при заболеваниях мочевого пузыря и при авитаминозах А и С. Применяют в виде настоя: 5 г листьев заливают 250 г холодной воды и настаивают в течение 10 часов, после чего процеживают.

В Польше листья используют как противовоспалительное, бактерицидное, мочегонное и витаминное средство.

В отечественной народной медицине листья брусники находят широкое применение при почечно-каменной болезни, ревматизме, подагре, поносах, гастритах с пониженной кислотностью, при недержании мочи у детей. Свежие и высушенные ягоды, сваренные с сахаром и моченые - хорошее противопоносное, противоцинготное, мочегонное средство, используется также для лечения ревматизма и подагры.

Листья и плоды брусники используются как диуретическое, противовоспалительное средство при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря и при почечнокаменной болезни.

Благодаря содержанию в них бензойной кислоты ягоды могут долго храниться, их можно мочить, мариновать без добавления сахара. Из листьев брусники готовят "брусничный чай". Брусничное варенье и сок могут быть хорошим гарниром для мясных блюд и жареной дичи.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Рябина обыкновенная - общеизвестное дерево до 10 м высотой, реже кустарник из семейства розоцветных. Плоды - шаровидные ягодообразные, красные, кислые, горьковатые, слегка терпкие на вкус. После первых заморозков плоды теряют терпкость, становятся вкусными, несколько сладкими. Цветет в мае - начале июня. Плоды созревают в сентябре, оставаясь на дереве до глубокой зимы. Нектаронос.

Используются зрелые плоды, собираемые с сентября. Запах их слабый, вкус горьковато-кислый.

Действие и применение

Плоды рябины применяются в медицине как поливитаминное средство для профилактики и лечения авитаминоза. Входят в состав витаминных сборов.

В Болгарии находит применение сироп из сока свежих, созревших плодов рябины при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, как мочегонное и слабительное, а также как высоковитаминное средство (сок 1 кг плодов рябины варят с 600 г сахара).

В австрийской медицине плоды рябины используются при поносе, засорении желудка и ревматизме.

В польской медицине - как высоковитаминное средство, при заболеваниях почек и мочевого пузыря, почечной колике и нарушении солевого обмена.

В русской народной медицине плоды рябины используются как повышающее аппетит средство, легкое слабительное, диуретическое и регулирующее менструальный цикл средство. В виде тинктуры - при геморрое. Свежий сок и сухие плоды применяются при дизентерии и цинге.

Зрелые плоды рябины обыкновенной рекомендуются как высоковитаминное, мочегонное и легкое слабительное средство (особенно детям), а также при атеросклерозе, гипертонической и почечнокаменной болезни.

Широко используются в пищевой и кондитерской промышленности.

О ЧЕМ ГОВОРИТ АНАЛИЗ МОЧИ

О том, что означают показания анализа мочи, рассказывает Виктория Валерьевна Ромих, врач-уролог, работающая в лаборатории уродинамических и функциональных методов обследования при НИИ урологии МЗ РФ.

Цвет мочи в норме должен быть соломенно-желтый. Но во многом он зависит от питьевых пристрастий. Нужно помнить, что некоторые продукты питания и лекарства влияют на цвет мочи, например, свекла дает красноватый оттенок. Прежде чем идти к врачу, вспомните, что вы ели или пили. Если моча имеет примеси крови и явный цвет "мясных помоев", то это тревожный сигнал, нужно немедленно обратиться к врачу. Потому что это может быть признаком опухоли, травмы или камня, который при своем продвижении нанес повреждения мочевому

пузырю. Главное - найти причину, источник кровотечения. Чаще всего повышенная интенсивность окраски мочи наблюдается у женщин при цистите, особенно много раз рецидивировавшем.

Прозрачность. Моча здорового человека всегда должна быть прозрачной. Мутной она может быть из-за наличия бактерий, слизи, солей и др.

Плотность мочи говорит о концентрации растворенных в моче веществ. Норма у всех разная и колеблется в пределах 1008-10026.

Относительная плотность по общему анализу мочи фактически никакой информации не дает. Есть специальные пробы, которые показывают функцию концентрирования почек. Например, для этих целей используют пробу Зимницкого. Для этого в течение 24 часов собирают мочу через каждые три часа, определяют ее количество и удельный вес и сравнивают. Если способность почек к концентрации хорошая, то плотность все время меняется, хотя бы на 13 единиц. Если показатель все время одинаковый, то речь идет о том, что функция концентрации пострадала.

Повышение относительной плотности мочи наблюдается либо при ограничении потребления жидкости, либо при ее потере (понос, рвота), сахарном диабете. Понижение плотности говорит о почечной недостаточности, обильном потреблении жидкости, нехватки сахара и голодании.

Химический состав мочи

Белок. Лучше, конечно, чтобы он вовсе отсутствовал. Но он может появляться при ситуациях, связанных с нарушением проницаемости сосудов. Беспокоиться следует при высоком количестве белка - протеинурии. Это может говорить и о нефритах, нефрозах, следует обратиться к нефрологу.

Моча - это биологическая жидкость, вырабатываемая почками. Она служит для удаления конечных продуктов обмена веществ, избытка воды и солей. Ее анализ может рассказать нам о многом. Самый распространенный общий (клинический) анализ мочи лишь выявляет те или иные отклонения от нормы, которые служат поводом для детального обследования и назначения других дополнительных анализов.

Глюкоза. Глюкоза не должна проникать в мочу. Выделение глюкозы с мочой говорит о сахарном диабете, остром панкреатите и других заболеваниях.

Органический осадок

Лейкоциты - это главный признак воспаления почек и мочевыводящих путей (цистит), простатита и др. инфекционных заболеваний. В норме можно допустить до 10 лейкоцитов.

Эритроциты в норме не встречаются. Если их количество повышено, это свидетельствует о нефритах, нефрозах, воспалительных процессах и опухолях мочевыводящих путей, мочекаменной болезни. Назначается дополнительный анализ мочи.

Цилиндры - это белковые образования, представляющие собой слепки почечных канальцев. В норме их не должно быть. Если есть, то это признак болезни почек.

Слизь может присутствовать в незначительном количестве, но лучше, чтобы она совсем отсутствовала. Ее повышенное количество говорит о воспалении мочевыводящих путей и простатите.

Неорганический осадок - соли. Они бывают нескольких видов. Если количество солей повышено, то речь может идти о склонности к камнеобразованию. Узнав, обмен каких солей нарушен, можно предположить химический состав камня или, если камней нет, - порекомендовать больному соответствующую диету.

В. РОМЕНСКАЯ

Болезнь Меньера

Этим достаточно коварным заболеванием поражено около 0,1% населения, причем это люди, чья профессия связана с умственным трудом. Чаще всего болеют менеджеры, преподаватели, врачи, и болезнь может начаться в самом трудоспособном возрасте (20-50 лет).

К факторам, вызывающим заболевание, относят психоэмоциональные нагрузки, переутомление, неполноценное питание. Зачастую, переболев гриппом, ОРВИ или перенеся стресс, человек внезапно ощущает такие симптомы, как заложенность в ухе, появляются шумы, и начинается постепенное снижение слуха. Обычно с подобными симптомами люди предпочитают мириться, надеясь, что все само пройдет, а если и идут к врачу, то не сразу. Как распознать развивающуюся болезнь Меньера и попытаться с ней бороться, рассказывает врач-сурдолог Наталия Борисовна Антонова.

Ах, как кружится голова

Клиническая картина болезни или синдрома Меньера в первую очередь представляет собой нарушение слуха, в начале заболевания особенно на низких частотах. Внезапный громкий звук вызывает неприятные ощущения, а позже резкую боль в ухе. Еще один характерный признак болезни - это головокружение. При первых приступах головокружения шум в ушах и тугоухость могут отсутствовать, но по мере прогрессирования заболевания они обязательно проявляются и нарастают.

Легкая форма болезни сопровождается не столько истинным головокружением, сколько неприятными ощущениями в голове, снижением концентрации внимания (в связи с чем она может быть принята за проявление депрессии или тревоги). Приступы сопровождаются нарушением равновесия, тошнотой, рвотой, расстройством стула или мочеиспускания, в некоторых случаях такое состояние длится от нескольких до 24 часов. По описанию пациентов, предметы вращаются в определенную сторону, у больных наблюдается нистагм (дрожание глазных яблок). Но если приступ головокружения продолжается несколько суток или недель, то болезнь Меньера следует исключить.

В половине случаев головокружение возникает в промежутке от недели до нескольких лет. В 35-40% приступы головокружения возникают в течение первого года болезни, а у 75% - в течение первых пяти лет. Прогноз болезни неутешителен - заболевание неизлечимо, но при своевременно начатом лечении можно замедлить его развитие и избежать глухоты и инвалидизации и отодвинуть тот, к сожалению, неизбежный момент, когда будет поражено второе ухо.

Не пускать на самотек

Патология внутреннего уха, при этом заболевании связана с тем, что внутри скапливается избыточное количество эндолимфатической жидкости. Почему это происходит: из-за ее переизбытка или замедленного всасывания, а может, из-за того и другого - точного ответа нет. Постепенно нарастают биофизические и биохимические нарушения, которые поражают нервные окончания, хотя полная глухота для болезни Меньера не характерна.

Это заболевание достаточно легко диагностировать, т. к. имеются четкие клинические симптомы. Но иногда болезнь Меньера путают с нейросенсорной тугоухостью, атеросклерозом, отосклерозом, вегетососудистой дистонией, арахноидитом, вертебробазилярной недостаточностью, невриномой статоакустического нерва и т. д.

Помимо этого заболевания у пациентов зачастую немало сопутствующих болезней. Это проблемы с желудочно-кишечным трактом, печенью, щитовидной железой, нередки и сердечно-сосудистые заболевания. С подобным "букетом" больной может пройти всех врачей, начиная с кардиолога и невропатолога и кончая психиатром, который может найти ряд проблем по своей части, что неудивительно при долгом расстройстве слуха и изматывающих головокружениях. Ведь при приступах единственное, что хоть немного помогает, это лечь в определенную позу (которую может найти только сам больной), при которой головокружение уменьшается.

Есть случаи, когда отоларинголог направляет пациента к врачу другого профиля потому, что барабанная перепонка на первый взгляд цела и патологию уха врач исключает. Именно поэтому очень важно тщательно собрать анамнез и провести обследование. Для болезни Меньера на ранних стадиях характерен восходящий тип аудиограммы, на более поздних - горизонтальный или нисходящий.

Лечение назначает консилиум

После установления болезни Меньера больного необходимо госпитализировать в сурдологическое (ЛОР) или неврологическое отделение. В лечении должны участвовать отоларинголог, сурдолог, невропатолог и терапевт. Если заболевание сопровождается повышенным внутричерепным давлением, то больному прописывают препараты, улучшающие кровоснабжение головного мозга и уха. Но в первую очередь необходимо прекратить приступы вестибулярного головокружения. При часто повторяющихся приступах больным рекомендуют принимать антиукачивающие средства. Назначают витаминотерапию, в некоторых случаях - мочегонные препараты.

Помимо консервативного разработаны и хирургические методы лечения этого заболевания. В некоторых клиниках проводятся оперативные вмешательства (плексустомия, хордотомия, вестибулотомия, эндолимфатическое шунтирование). Решение об операции принимает лечащий врач.

Елена ПИЛИКИНА

Грибы позволяют не только разнообразить наше повседневное меню, но и поправить здоровье. Многие грибы помимо отличных вкусовых качеств обладают лечебными свойствами. В настоящее время во многих странах даже ведутся исследования, направленные на получение из грибов новых лекарственных препаратов.

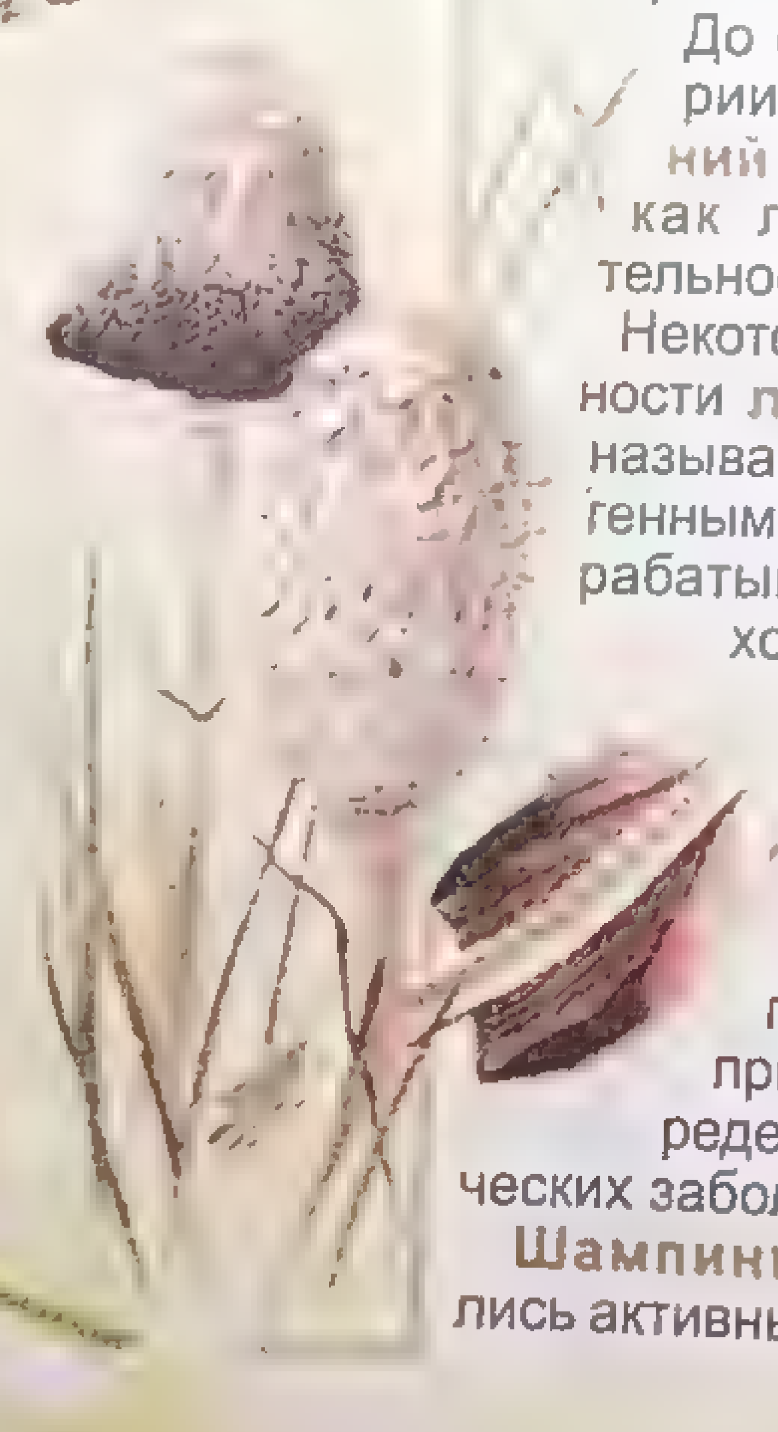
Грибная АПТЕКА

Издавна в народной медицине применяются **шляпочные грибы**. По данным лечебника второй половины XVII века, экстрактом белого гриба лечили обмороженные и омертвевшие участки кожи. Дистиллят из вяленых грибов рекомендовали прикладывать к частям тела, пораженным параличом.

В наши дни **боровик, или белый гриб**, используют при стенокардии, туберкулезе, снижении жизненного тонуса. Существует мнение, что систематическое употребление в пищу боровиков служит хорошим профилактическим средством против раковых заболеваний.

А вот **ложные опята** раньше использовались при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве слабительного и рвотного средства. Видимо, они содержат вещества, усиливающие деятельность пищеварительных органов.

До сих пор в Австрии **опенок осенний** употребляется как легкое слабительное средство.



Некоторые разновидности **летнего опенка** называют галлюциногенными грибами, вырабатывающими психотропные (воздействующие на психику) вещества, что позволяет применять их при лечении определенных психических заболеваний.

Шампиньоны оказались активными в отношении возбудителей гноеродной инфекции, тифа и паротита. Наиболее активные антибактериальные препараты (например, антибиотик кампестрин) получают из молодых шампиньонов. В старых грибах эти свойства снижаются.

Представляет интерес и группа грибов, растущих на сильно унавоженной почве. Один из них - серый **навозник**. Было обнаружено, что этот гриб, совершенно безвредный для непьющих людей, у злоупотребляющих спиртными напитками вызывает отравления, рвоту, сильное сердцебиение и покраснение кожи.

Навозник серый действует подобно лекарству антабус, применяемому для выработки отвращения к водке. Действие веществ, содержащихся в этих грибах, основанное на окислении спирта в организме, оказалось настолько эффективным, что ученые Чехии предложили использовать серый навозник в качестве простого, дешевого и доступного средства борьбы с алкоголизмом.

Антимикробными свойствами обладают грибы говорушки. Французскими учеными выделено из них вещество, используемое для лечения туберкулеза. Близкие к говорушкам рядовки содержат вещества, действующие антибиотически на туберкулезную палочку.

В народной медицине довольно широко применяются ядовитые грибы мухоморы. Замечательный анатом и хирург профессор Е.О. Мухин писал, что в Московской губернии мухомор издавна применялся как лекарство "в простудных болях, в опухолях золотушных с весьма великим успехом, тогда как все известные средства не оказывали никакой пользы".

Современными учеными обнаружено, что **красный мухомор** содержит ядовитые вещества мускарин, мускаридин и мускарифин. Последнее вещество в малых дозах усиливает действие желез внутренней секреции и тем самым повышает тонус организма.

Несмотря на то что красный мухомор относится к ядовитым грибам, он и по сей день применяется в гомеопатической практике при спазмах сосудов, функциональных нарушениях нервной системы, склерозе. Настойка мухомора в народной медицине употребляется как наружное средство при полиартрите, ревматизме и радикулите.

Из **дождевика гигантского** выделено противоопухолевое вещество кальвацин, которое с успехом применяется в научной медицине США. В народной медицине споры этого гриба используются как кровоостанавливающее средство. Вполне вероятно, что дальнейшие исследования, ведущиеся в этом направлении, помогут изыскать способы выделения, очистки и применения многих других биологически активных веществ, содержащихся в грибах.

Владимир КОРСУН,
врач-фитотерапевт,
доктор мед. наук

Будьте здоровы!

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ борьбы с ПРОСТУДОЙ

НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Эпидемии нет, но если у [illegible]сть, что ежедневно мы сталкиваемся нос к носу со [illegible] - пара пустяков. А как не хочется болеть! Поэтому давайте-ка на всякий случай [illegible] массированную атаку на проникшую в наш организм вирусную инфекцию.

При начинающейся простуде полезно натереть ладони рук и ступни ног чесноком, надеть шерстяные носки и лечь в постель, держа всю ночь руки под одеялом. Рекомендуется также натирать на ночь руки яблочным уксусом, предварительно подержав их в горячей воде в течение 10 минут. Можно натереть на ночь ноги касторовым маслом и надеть шерстяные носки. Для усиления лечебного эффекта в подогретое касторовое масло (2 ст. ложки) добавляют скипидар (1 ст. ложку) и натирают этой смесью грудь перед сном.

Самое опасное - пустить болезнь на самотек, понадеяться на авось и, приняв таблетку аспирина, решить, что все пройдет само собой. При первых же признаках простуды надо выпить две чашки горячего чая с малиной, липовым цветом и лимоном или горячее молоко с медом и небольшим количеством соды, приложить к пяткам перцовый пластырь или надеть носки с сухой горчицей, лечь в постель, укрыться теплым одеялом и постараться заснуть. После крепкого сна и обильного потоотделения к утру вы почувствуете себя намного лучше.

Закапывание

Если у вас начался насморк, не спешите покупать в аптеке галазолин, нафтизин, санорин. Гораздо эффективнее закапывать нос теплым оливковым, персиковым, шиповниковым, облепиховым, ментоловым или подсолнечным маслом, а также масляным раствором витамина А.

При появлении першения и болей в горле приступайте как можно скорее к полосканиям отварами трав, прежде всего шалфея и ромашки. Эти травы практически незаменимы по своему противовоспалительному и смягчающему слизистую носоглотки действию. Подобным эффектом обладает и трехцветная фиалка. Травяные отвары для полоскания горла готовятся из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Трава заваривается крутым кипятком, настаивается 15-20 минут - и раствор для лечения горла готов. В течение дня необходимо прополоскать горло не менее 4-5 раз.

Очень простой рецепт - пить на ночь подогретое пиво. Не очень вкусно, но зато полезно: лечит горло, смягчает кашель, устраняет першение и восстанавливает осипший голос.

Ингаляции

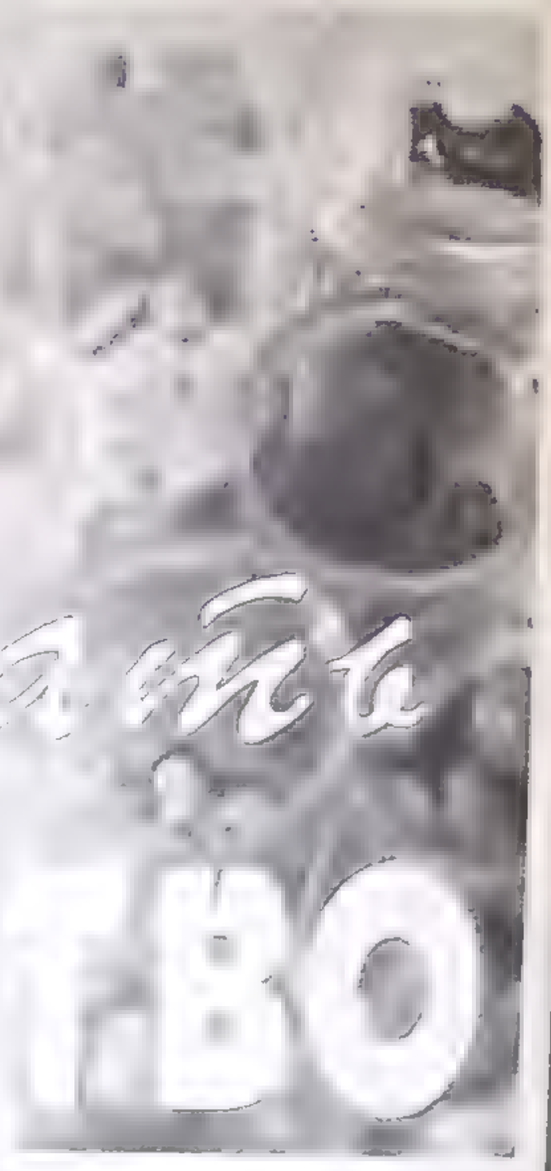
Обычно паровые ингаляции делают при заболеваниях органов дыхания 2 раза в день - утром и вечером. Продолжительность любой ингаляции не должна превышать 15 минут. С особой осторожностью к ингаляциям надо относиться людям, страдающим гипертонической болезнью.

Чаще всего дышат над картошкой. Но существует множество других гораздо более эффективных составов для ингаляций.

Для быстрого устранения симптомов простуды применяют чесночные ингаляции. Для этого натирают на мелкой терке 3-8 долек чеснока и быстро, чтобы не улетучились содержащиеся в нем фитонциды, наносят эту кашицу на бинт размером 10х40 см. Бинт тут же кладут на дно пустого чайника и закрывают его крышкой. Носик чайника берут в рот, ноздри зажимают пальцами и медленно вдыхают чесночный аромат в течение 8-10 минут. Выдохи делают через нос, чтобы выдыхаемый воздух не попадал в чайник. Если вы будете настойчивы и проделаете за день 5-6 таких ингаляций, отступят не только начинающийся насморк и кашель, но и куда более серьезные заболевания - ангина, бронхит и даже пневмония.

Наталья РОСТОВА

Как



лекарство

1. Помните: совет врача нужен даже при выборе безрецептурных препаратов. Не лечитесь по телевизору и по совету знакомых.

2. Если терапевт выписал вам одно лекарство, окулист - второе, стоматолог - третье, а кардиолог - четвертое, обязательно вернитесь опять к терапевту. Пусть он проанализирует препараты на совместимость - это предотвратит их нежелательное взаимодействие.

3. По возможности старайтесь принимать лишь один медикамент.

4. Пользуйтесь только хорошо проверенным лекарственным средством, о действии которого вы достаточно осведомлены. Проявляйте особую бдительность при сенсационных рекомендациях. Чудодейственных препаратов не бывает. Как правило, они дороги и не выполняют обещанного в рекламе.

5. Принимайте лишь то лекарство, которое подходит для лечения вашего заболевания. Никогда не экспериментируйте с препаратами домашней аптечки, выписанными не вам.

6. Внимательно читайте вкладыш и надпись на упаковке - они обязательно должны иметь русский перевод. Обратите особое внимание на тот раздел инструкции, в котором сообщается о противопоказаниях и возможных побочных эффектах. Строго придерживайтесь указанных доз, времени приема - натощак или после еды. Запивайте лекарство жидкостью, если об этом сказано в аннотации.

7. Пополняйте свои медицинские познания. Среди книг домашней библиотеки обязательно должна быть популярная медицинская энциклопедия или справочник.

НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ЛЕКАРСТВ

Ни в коем случае нельзя принимать любые лекарства, относящиеся к группам антидепрессантов, снотворных препаратов, транквилизаторов, одновременно или после приема алкоголя. Они усиливают действие друг друга, а потому запив пару таблеток приличной дозой водки, можно проснуться в реанимации, а то и вовсе не проснуться.

Прием лекарств, содержащих аспирин и ацетилсалициловую кислоту, противопоказан детям до двух лет, а также тем, у кого плохая свертываемость крови, - в этих случаях даже лечение гриппа чревато сильным кровотечением. С большой осторожностью следует пить аспирин людям, страдающим заболеваниями печени, язвенными болезнями желудочно-кишечного тракта. В принципе тем, у кого нелады с желудком, вообще лучше избегать приема препаратов, содержащих аспирин или парацетамол, а симптомы гриппа, простуды или головную боль снимать, например, анальгетиками.

Прием любых лекарств одновременно с препаратами, обволакивающими желудочно-кишечный тракт (альмагель, фосфалюгель), просто бессмыслен - ни одно из них не подействует именно из-за обволакивающих свойств вышеуказанных средств.

Не принесет эффекта и прием витаминов одновременно с антибиотиками. Антибиотик подействует, но не только на бактерии, вызвавшие заболевание, но и на витамины, а потому прием витаминных препаратов лучше отложить на то время, когда закончится прием антибиотиков.

8. Если у вас хроническое заболевание и трудно принять решение - не повредит ли здоровью выбранный медикамент (например для лечения ОРВИ), обязательно проконсультируйтесь с врачом: лишь он может судить, стоит ли вам принимать это лекарство.

9. Особое внимание уделяйте условиям хранения лекарств - о них сообщается во вкладышах. Есть препараты, которые боятся света, другие следует держать в прохладном месте. И все медикаменты надо хранить там, где они недоступны детям.

10. Если после бесконтрольного приема препаратов ваше самочувствие не улучшилось, появились головокружение, головная боль, тошнота, рвота, слабость, а ваша походка стала пошатывающейся, - возможно, это симптомы передозировки лекарств. При отравлении медикаментами надо срочно промыть желудок и вызвать рвоту, выпить крепкий чай. Ни в коем случае нельзя пить молоко. И обязательно вызовите врача.

ПОЛИКИСТОЗ ЛЕЧАТ ЧИСТОТЕЛОМ

Здравствуй, "Семейный лекарь". В прошлом номере газеты прочитала рецепт лечения поликистоза почек. А знаю, что это заболевание лечат чистотелом.

Набрать цветущего чистотела, промыть, просушить и пропустить через мясорубку, можно прямо с корнями. Полученную массу залить водкой в соотношении 1:1 по объему, оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Процедить.

Принимать первые 10 дней по 1 чайной ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30-40 минут до еды.

Вторые 10 дней пить по 1 столовой ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30-40 минут до еды.

Третьи 10 дней пить уже по 1 столовой ложке + 50 мл воды 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Курс лечения - 1 месяц, 1 месяц перерыв. После третьего курса сделайте УЗИ.

Жукова Валентина

РАК МАТКИ ЛЕЧИЛА ТАК

Здравствуй, уважаемая газета! Как я лечила рак матки, хочу вам рассказать, чтобы не падали духом от грозного диагноза, как от смертного приговора. Головку чеснока очень мелко нарезала (перед этим чистила и мыла), клала в марлю, которую в 2-3 слоя предварительно складывала, и закладывала во влагалище на ночь. Утром вынимала, запаривала ноготки, бинт мочила в них и промывала пальцем, намотав бинт. Гной выгребала, как сливки со стен банки, какие-то камни. Поставила 6 тампонов и все стало чисто.

А лежала в онкодиспансере. Когда меня перевели в другое помещение делать облучение, то врач проверил и спросил:

- А с чем вас положили?

А я отвечаю:

- А разве вы нам говорите, с чем кладете сюда?

У меня все было чисто. Но после промывания я смазывала влагалище синтомициновой мазью. Этим же способом, кстати, можно лечить фибромиому, миому, кисту, эрозию, сифилис, грибок, гонорею. Всякие опухоли на руках, ногах, на голове, рак груди, маститы, бородавки, папилломы.

А.П.

ХОТИТЕ ПАПИЛЛОМУ ИЗВЕСТИ? ТОГДА - ТЕРПИТЕ!

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы вывести папиллому, я просто брала пластинку чеснока и прикладывала ее к черной папилломе за ухом. Пальцем подержу пока сильно припечет, и потом терплю до тех пор, пока печь перестанет - вот тогда и снимаю. Этим средством многих женщин вылечила. Конечно, я только советовала, а женщины сами лечились.

Анна К.

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ БЕЗ ВОДКИ

Здравствуй, уважаемая редакция. Часто на твоих страницах встречаются просьбы о помощи в лечении псориаза. С этой болезнью мне пришлось столкнуться лично и я вылечился, благодаря одному несложному рецепту, подсказанному мне еще в 1969 году одной старушкой. Потом вылечил по этому же рецепту еще троих людей.

Так вот, прежде, чем начать лечиться, откажитесь полностью от спиртного и курения. Для приготовления лекарства понадобится горсть морской соли, 1 ст. л. травы чистотела и 1 ст. л. травы череды. Чистотел и череду залить стаканом воды и прокипятить при закрытой крышке 5 минут. Дать настояться 3-4 часа и процедить. Процеженный отвар подогреть до 40 градусов, положить в него горсть морской соли и растворить ее. Смочить в растворе тампон или тряпку и промочить им пораженные болезнью места. Дать высохнуть. Ни в коем случае не мочить пораженные места водой. А смачивать раствором до тех пор, пока шелуха не начнет осыпаться. В местах сильного поражения кожи могут появиться язвочки. Не расстраивайтесь. Вскоре они заживут и отпадут.

Таким образом ваше тело постепенно очистится. Но остается зуд. Не расчесывайте зудящие места, а смачивайте в подсолнечном масле тампон и смазывайте кожу до тех пор, пока она не приобретет здоровый вид. И снова - водой не мочить. Я лечился в течение месяца. Результат - стопроцентное выздоровление.

У знакомого псориазом было покрыто всё тело. Вылечился за два с лишним месяца. Но потом он начал пить и всё лечение пошло насмарку - болезнь вернулась. Так что, лечитесь, и ни в коем случае не заглядывайте в рюмку.

С уважением, Виктор Гриценко

ОТ ГНИЛОСТИ НОГ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня ноги гнили. Я приложила лепестки шток розы, за день раны зажили. И старая рожа, которая была у меня 25 лет, тоже ушла от тех 2 лепестков за один день. Что мальва, что шток роза (хатьмой еще ее называют) лечат эти болезни. Еще корень алтея, но я больше лечу верхней частью: листьями, стеблем, цветками. Делаю припарки на глаза, если болят. 2 ст. л. на 1 литр кипятка, настоять 15 минут.

Елена П.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВЕОЧИЩАЮЩИХ СВОЙСТВ ПЕЧЕНИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники редакции. Работа всего организма нашего во многом зависит именно от печени, потому что она главным образом очищает кровь, так называемую реку жизни. Чтобы усилить эти кровеочистительные свойства печени, я принимаю вот такой сбор. 10 г травы багульника, 5 г березовых почек, 10 г листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки корня валерианы, 20-30 г осиновой коры, 10 г листьев тысячелистника (при гипертонии исключается). Положить все компоненты сбора в эмалированную кастрюлю, залить 1,2 литра воды, довести до кипения и томить под крышкой 2 часа. Затем снять с огня, укутать и поставить в теплое место на 5-6 часов. Процедить через 2 слоя марли. Хранить в холодном месте Принимать по 1 ст ложке 3 раза в день - утром натощак за 30 минут до еды, днем - перед едой и вечером - перед сном.

Дергунов Александр

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ВОСПАЛЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Уважаемая редакция, здравствуй. Пишу вам рецепт, по которому сама вылечила отца. А какая у него была болезнь, судите сами (все врачи сначала ставили разные диагнозы, а потом так запутались, что вообще перестали отца принимать). В 1993 году папе стало плохо: появилась тошнота, рвота, в испражнениях кровь появилась. В тяжелом состоянии отвезли его в больницу. Там обследование показало рак желудка. Когда я отца домой забирала, то мне одна пожилая женщина-санитарка посоветовала попоить отца травами.

- Возьми, дочка, четыре травы. Это - ромашка, чистотел, донник и зверобой. Поить нужно каждой травой в отдельности, например, три дня ромашкой, три дня чистотелом, три дня донником, три дня зверобоем. После чего опять начинать поить в той же последовательности. Пои своего отца 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чистотел еще рос (благо дело в сентябре было), другие травы на рынке купила в сухом виде. Чистотел я заваривала так: веточку с 3-4 листиками заливала стаканом кипятка и настаивала полчаса. Давала папе по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

А в остальные дни 1 ст. л. сухой травы заливала стаканом кипятка, кипятила 5 минут, полчаса настаивала и давала отцу по 50 г отвара. Травы чередовала, как санитарка велела.

Недели через две отец сам попросил есть, а через полтора месяца уже все подряд кушал. Травы пить перестал. И за девять лет он ни разу не пожаловался на боли в желудке. А что у него было, мы с мамой и до сих пор не знаем.

Валентина Т.

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ ПРОТИВ СКЛЕРОЗА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы восполнить запас витаминов в организме, я предпочитаю витаминные чаи вместо пищевых добавок, которые продаются в аптеке. 20 г сушеных плодов шиповника, 10 г сушеных плодов рябины, 5 г сушеных листьев душицы, 200 мл воды. Сушеные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 мин., затем добавить листья душицы и настаивать 10 мин. Это поливитаминный чай, он благотворно влияет на обмен веществ в организме, является противосклеротическим средством.

Юлия Миронова

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". В Древнем Вавилоне считали, что печень является органом злобы. Действительно, определенное психическое состояние человека (плохое настроение, озабоченность, зависть) может задерживать отток желчи из печени. Если человек часто испытывает нервное возбуждение, то у него могут возникнуть сжатия протоков, что вызовет застой желчи. Длительные застои желчи в протоках и желчном пузыре приводят к образованию желчных камней.

При заболеваниях печени очень полезны салаты из крапивы и одуванчика (траву ошпарьте, мелко порежьте и заправьте кефиром). Кроме того, советую есть арбузы, редьку, свеклу, апельсины, чернослив, нежирную отварную рыбу, получерствый хлеб. Натощак полезно съедать 2-3 ложки самодельного творога.

Для улучшения желчеотделения и лечения печени используйте траву зверобоя, бессмертника, чистотела, ромашки, тысячелистника, спорыша, корень одуванчика, листья крапивы, цветки календулы, листья или почки березы.

Сбор для лечения печени: 2 части травы зверобоя, 3 части цветков бессмертника, 1 часть коры крушины. Приготовьте из этой смеси отвар и выпивайте по 1 литру отвара за 5 приемов в течение дня. Кору крушины можно не добавлять. Она рекомендуется в том случае, если болезни печени сопровождаются запорами.

Денисова Ольга

САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Здравствуй, любимая газета! Самое эффективное средство при болезни почек - это сок тыквы. Пить его надо по 50 г 3-4 раза в день. Вместо тыквенного сока можно принимать по 50-100 г 2-3 раза в день сок арбуза или огурца. Курс лечения - 10 дней.

В качестве мочегонного средства можно принимать отвар листьев брусники. Залейте 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке охлажденного брусничного настоя 3-4 раза в день. Одновременно полезно съедать 2 раза в день по 0,5 стакана свежих или моченых ягод брусники.

Сильным мочегонным эффектом обладает порошок из сушеной арбузной корки. Принимать его надо 2-3 раза в день по 0,5-1 ч. ложки.

Проверено на себе.

Наталья Алтынова

ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Нет лучшего лекарства от всех болезней, на мой взгляд, чем хороший сон. Но многие не могут спокойно спать. Нервные стрессы, усталость за день сказывается. Так вот, чтобы высыпаться, я вам рекомендую несложные способы. Перед сном полезно принять теплую ножную ванну и выпить стакан теплого молока с медом. Хорошему сну будут способствовать и снотворные ванны с добавлением эфирных масел Для этого в ванну с теплой водой надо добавить по 5 капель мятного, апельсинового или ромашкового масла Успокаивают ванны с добавлением календулы, череды, мяты, а также хвойные ванны. Иногда при бессоннице помогает водочный компресс, который прикладывают к животу.

Хороший снотворный напиток получается из семян укропа, отваренных в кагоре или портвейне. Сварите 50 г семян на малом огне в 0,5 литра вина и принимайте перед сном по 50-60 г этого напитка.

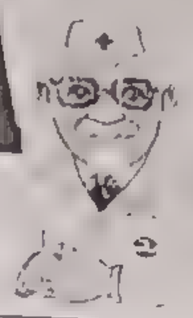
Фролова Катерина

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА



_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

ВИТАМИННЫЙ ТОРТ

Здравствуй, любимая газета. Мои дети очень не любят лечиться таблетками. Но когда заболевают, то так или иначе приходится уговаривать их пить горькие лекарства. Однако я стараюсь предупредить болезнь. И не аптечными препаратами, а вкусным тортом, насыщенным витаминами. 4-5 крупных мандаринов с кожурой пропустить через мясорубку. 1 яйцо, 1,5 стакана сахара, 75 г маргарина, 1 стакан кефира. Все взбить. Добавить 3 стакана муки, соль, соду, погашенную уксусом. Взбить и добавить мандарины, перемешать. Форму смазать маслом и вылить смесь. Выпекать 40 минут

В.А. Половых

СЕМЕНА МОРКОВИ ОТ БРОНХИТА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели лечебной газеты. Поделюсь простым, надежным и проверенным рецептом лечения хронического бронхита.

1 столовую ложку морковных семян высыпать в бутылку с разведенным пополам с водой /1:1/ чистым спиртом.

Бутылку поставить в теплое место на неделю, после чего пить по 1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок в промежутке между приемами пищи. Ничем не заедать и не запивать.

Через несколько дней будете здоровы и забудете про свой бронхит.

Ронжина Анна

КОРНИ РЕПЕЙНИКА ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Добрый день, уважаемая редакция. Тем, кто, по несчастью, знаком с мучениями, связанными с язвой желудка, рекомендую рецепт, проверенный мной лично и принесший спасение от этой болезни.

Нужно выкопать корни репейника (можно и в аптеке приобрести), причем тех растений, на которых появилось по пять листочков. Промыть, не очищая кожицы, просушить или хорошо вытереть влагу салфеткой. Затем мелко нарезать и пропустить через мясорубку. Образовавшийся сок отжать, процедить через марлю и смешать с майским медом в пропорции 1:1. Всю массу тщательно перемешать деревянной палочкой и настоять в теплом темном месте в течение 1 месяца.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Улучшение состояния наступает после принятия 1 литра настойки.

Бондаренко Леонид

КАЛИНА КРАСНАЯ ОТ ИЗЖОГИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Я страдала изжогой более 20 лет. Принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть калиновое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений, в течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.

Как готовить варенье. Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины - 4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

Да, чуть не забыла. Калину красную собирают глубокой осенью.

Гагаузова Александра

ПРИ КОКЛЮШЕ И СИЛЬНОМ КАШЛЕ

Приветствую любимую газету. В последнее время стала замечать, что вокруг меня очень многие люди жестоко кашляют. А тут еще мама простудилась так, что кашель у нее не проходил три недели. Когда же мы приехали к бабушке в деревню, та принялась за интенсивную терапию.

* Большую луковицу репчатого лука очистить, сварить, измельчить в кашицу и смешать с равным количеством меда. Прнимать по 1/2 чайной ложке, но часто.

* Смешать 1:1 толченый фундук и мед. Принимать по чайной ложке 4-6 раз в день, запивая теплым молоком, при сильном кашле.

* Сварить баклажаны с жирным мясом. Помогут при хроническом кашле.

* Куриные яйца сварить всмятку и съедать при кашле, заложенности груди, туберкулезе легких.

* При хроническом сухом кашле полезно есть утром натощак сливочное масло.

* Халва прекрасно помогает при кашле, простудных заболеваниях, заложенности груди и скоплении влаги в легких.

Татьяна Маркина

КОГДА ТОШНИТ - ПОМОЖЕТ ТМИН

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наверняка многие из читателей испытывали некое непонятное чувство внезапной тошноты. Кого-то тошнит от жирного, кого-то от несвежих продуктов. Но если все-таки это произошло, съедайте по 5-10 г истолченных семян тмина 2-3 раза в день до еды.

Наталья Офрикина

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Здравствуй, уважаемая газета. С возрастом почему-то у многих людей нарушается уровень кровяного давления, то падает, то скачет вверх. У меня оно одно время поднималось все выше и выше, но теперь, благо, нормализовалось. Дело в том, что я каждое утро съедала по стакану клюквы и принимала по 5-10 капель с водой настойки цветков боярышника. Теперь чувствую себя отменно.

Мария Темошкина

РАНЫ ОТ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ

Приветствую любимую газету. Я работаю поваром, и нередко бывает, что промахнешься и поранишь палец, а то и руку. Бывало со мной это не раз, но всегда помогали вот такие средства.

* Порошком дубового листа полезно присыпать раны, полученные от острых предметов.

* На свежую рану наложить компресс из кашицы репы и завязать.

Кстати, на всякий случай всегда ношу с собой порошок дубового листа.

Иван Кипелов

ДЕТЯМ ПРИ АНЕМИИ

Здравствуй, уважаемая редакция "Семейного лекаря"! Я хочу рассказать о том, как вылечила анемию у своего ребенка. Правда, наряду с народным способом я давала сыну лекарства, прописанные врачом, но даже он удивился, когда мы пришли на прием, а сын за короткий срок излечился практически полностью. Детям, страдающим анемией, рекомендую давать хлебцы, приготовленные из порошка листьев подорожника.

Качаева Фаина

ПРОСТОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ПЕРХОТИ

Привет, "Лекарь"! Я избавилась от перхоти с помощью кожуры лимонов. Кожуру 4 лимонов варить 15 минут в 1 л воды, процедить. При перхоти ополаскивать волосы 1 раз в неделю.

С уважением, Марина Омская

ПРИ БЕССОННИЦЕ

Здравствуй, уважаемая газета. Если вам не спится ночью, если нервное напряжение не дает покоя, советую вам делать содовые ванночки для ног. Они очень хорошо влияют на сон. Добавьте туда, кроме соды, 50-100 г разнотравного лесного меда. Спать будете спокойно, а утром встанете бодрыми и в хорошем настроении

Ирина Качурина

ЕСЛИ МУЧИТ КАШЕЛЬ

Здравствуй, уважаемая газета "Семейный лекарь"! Мой рецепт поможет тем читателям, которых часто мучает кашель. Причем бывает такой кашель, от которого человек просто задыхается. Так вот, в этом случае выдавите сок из лука и смешайте с медом 1:1. Это средство помогает при кашле, вызванном не только простой простудой, но и бронхитом, коклюшем.

Давыдова Ольга

ОТ ДИАБЕТА ПОМОЖЕТ ГВОЗДИКА

Здравствуй, "Семейный лекарь". От диабета моя подруга успешно лечилась настоем пряной гвоздики.

50 гвоздик залила 1 литром теплой кипяченой воды, накрыла крышкой и поставила в шкаф на 7 дней. Потом процедила. Принимала настой 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Сразу поставила вторую банку для следующего курса, так как лечение длительное. Принимала настой по такой схеме: первый курс- 1,5 месяца, 1 месяц перерыв, а следующие курсы 1 месяц пить, 1 месяц перерыв, и так в течение года. Уровень сахара у нее нормализовался.

Елисеева Лидия

ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Наверное, вы замечали, что очень многие события происходят не без вашего участия. С полной уверенностью можно утверждать, что все хорошее и все плохое в нашей жизни - это следствие нашего образа мышления, влияющего на то, что с нами происходит. Одни мысли рождают позитив, который нас радует. Другие, напротив, приводят к неприятным результатам, которые нас тревожат.

Попробуйте быстро проанализировать пришедшую вам в данный момент в голову мысль. Если от нее зависит ваше благополучие и вы хотели бы, чтобы она реализовалась, задержите ее. Наоборот, мысли, в которых тревога и гнев, боль и месть, гоните прочь.

Запомните: если вы хотите жить радостно и счастливо, ваши мысли тоже должны быть радостными, полными оптимизма. Ваши мысли отражают характерный для вас стереотип мышления. А они-то, эти стереотипы, и создают окружающую вас действительность, ту атмосферу, в которой вы пребываете.

Лишь изменив стереотипы мышления, мы способны изменить действительность. От наших сиюминутных мыслей и слов зависит то, каким будет наше завтра, послезавтра, следующая неделя, месяц, год - зависит вся наша жизнь.

Проанализируйте события последних дней, недель, месяцев и лет и сопоставьте их с образом вашего мышления. Наверняка вы заметите, что все ваши беды начались с негативных мыслей: пришла болезнь, испортились отношения в семье, с коллегами, друзьями, соседями, появилась ненависть к себе, неудовлетворенность собой.

Цель нашей жизни - жить в добре, благополучии и радости. Мыслите, думайте этими категориями - и вы измените жизнь к лучшему! При этом старайтесь постоянно контролировать свои мысли и слова.

Если у вас проблемы со здоровьем, постарайтесь, не укоряя и не обвиняя себя ни в чем, избегать мыслей, ведущих к душевному и физическому расстройству. Не сомневаюсь в том, что вскоре вам удастся найти причину ваших недомоганий и избавиться от недугов.

Оказывается, причинами большинства наших физических недугов являются придирчивость, злость, зависть, гнев, обида, гордыня, сознание собственной вины. Например, установлено, что излишне придирчивый, настроенный на постоянную критику всего и вся человек рано или поздно начинает страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями. Надолго затаенная обида разлагает, "пожирает" тело и в конечном итоге ведет к образованию опухолей и развитию раковых заболеваний. Чувство вины заставляет искать наказание себе, и оно приходит к вам в виде какого-нибудь заболевания.

Итак, с сегодняшнего дня возьмите себе за правило всегда мыслить только позитивно! Постарайтесь видеть себя таким, каким вам хочется быть. Чаще говорите себе: "Я сильный, я красивый, я богатый. Я люблю и любим. У меня прекрасное здоровье". Тем самым вы будете программировать позитивное течение предстоящих событий.

Помните, что каждая мысль буквально творит ваше будущее. Только мы сами, а не кто-то другой, формируем те или иные события в нашей жизни с помощью наших мыслей и чувств. Мысли и слова, в которые мы их облекаем, буквально создают все то, с чем впоследствии мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни.

Если к вам вдруг придет грустная мысль, которая повлечет за собой грустные чувства, измените ее, подумайте о чем-нибудь радостном, приятном - грустное чувство моментально исчезнет. Не важно, сколько времени вы думали о себе и относились к себе отрицательно. Главное, что вы с сегодняшнего дня отказались думать о себе так.

Многие испробовавшие этот метод на себе подтверждают, что изменились не только они сами, но начали меняться к лучшему отношения в их семьях и с окружающими. Мужья стали более внимательными, жены - более терпимыми и заботливыми, дети - более послушными и сговорчивыми, а постоянно чем-то недовольные и ворчливые соседи стали улыбаться и здороваться. Словом, живи и радуйся. А потребовалось для этого совсем немного - просто полюбить себя!

Причинами большинства наших физических недугов являются придирчивость, злость, зависть, гнев, обида, гордыня, сознание собственной вины. Например, установлено, что излишне придирчивый, настроенный на постоянную критику всего и вся человек рано или поздно начинает страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями. Надолго затаенная обида разлагает, "пожирает" тело и в конечном итоге ведет к образованию опухолей и развитию раковых заболеваний.

Валентин ДУБИН

Эти полезные овощи

"Уж извините, от этой погоды вчера, будучи на даче, насморк заимел и вообще дело идёт ко времени, когда и простудиться можно. Какие овощи от этих бед вы посоветуете?"

Егор Столетов

С гриппом все гораздо сложнее. Естественного иммунитета против гриппа нет ни у кого. Никакими рецептами врачей и аптечными лекарствами грипп не лечится. Импортные таблетки и всевозможные микстуры лишь снимают симптомы болезни, что не всегда хорошо, так как мешают саногенезу (самооздоровлению) организма. Поэтому уже пора готовить себя к решительной борьбе с инфекцией и эпидемией гриппа.

Не забывайте о большой пользе морковки, капусты (в любом виде и количестве) и о кладези минеральных солей - свекле. Ведь свеклу считают целебным продуктом номер один. Она содержит благоприятный набор очистительных растительных волокон, органических кислот и поливитаминов (А, В1, В6, С, Р,Е и др.). Главным саногенетическим, профилактическим и оздоровляющим началом свеклы является бетаин - целебное уникальное вещество холиновой природы, имеющее целебное магическое воздействие.

С древнейших времен люди научились ограничивать развитие вирусных эпидемий и пандемий гриппа, употребляя в пищу лук, чеснок и хрен. Раньше ими лечили все - от самого обычного насморка и зубной боли до чумы и проказы. Одним словом, лук, чеснок и хрен, оздоравливая организм человека, повышая его аурное и поле, и тонус, укрепляя защитные силы и механизмы, являются универсальными лекарствами от всех болезней, от всякой инфекции и хвори зимой и летом.

Лук, чеснок и хрен - это божественные специи и незаменимые природные лечебные средства. Напомним, что, с позиции психоэнергетики, чем больше в человеке духовности, душевности и психофизического здоровья, тем меньше он нуждается в различных специях и приправах.

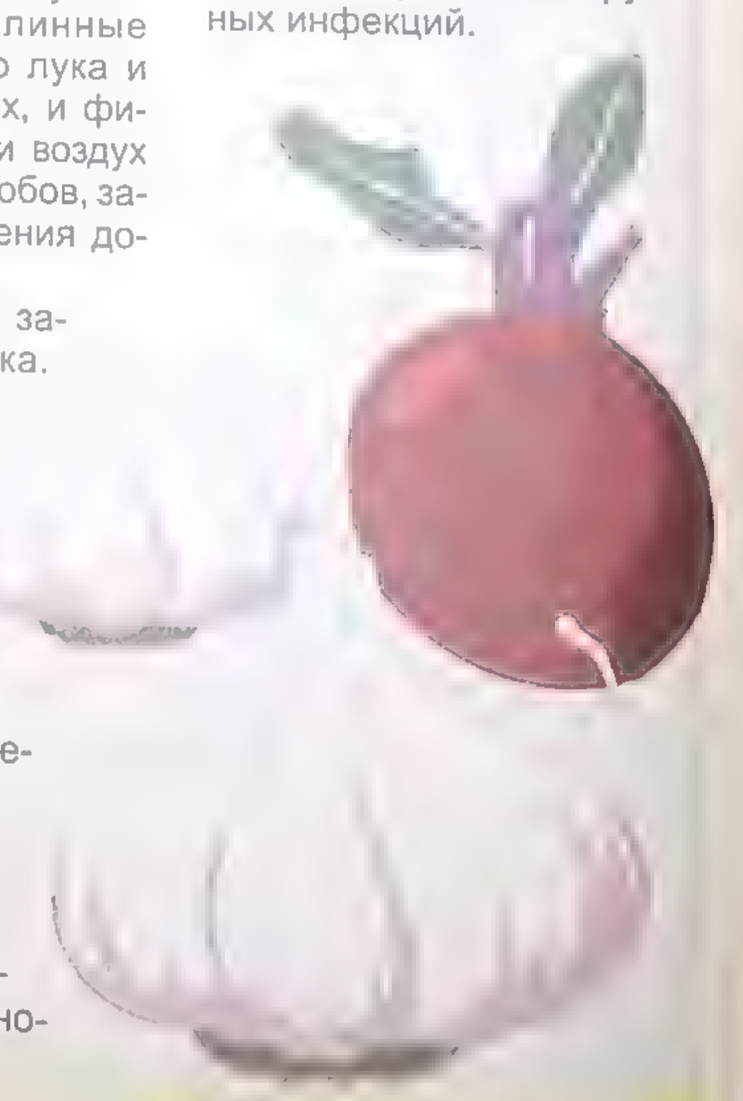
Целебные свойства специй и приправ начинают действовать оздоравливающе в организме, когда у человека появляются жизненные стрессы и проблемы, нарушая его эндоэкологическое равновесие духа, души и тела. Именно для поддержания своего жизненного тонуса и динамического равновесия с окружающим миром, в успешной борьбе с вирусами, бактериями и бациллами человек активно использует фитонцидные свойства растений вообще, лука, чеснока и хрена в частности.

От запаха эфирного масла лука дети и женщины плачут. В этом случае лук защищает их от различных вирусов и инфекционных заболеваний. Дети по своей природе более открыты и обидчивы, поэтому и чаще болеют острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом. Раньше, когда в семье кто-то болел и при угрозе эпидемии в избе (даже в квартире) по углам развешивали длинные связки репчатого лука и чеснока. Их запах, и фитонциды очищали воздух от вирусов и микробов, защищая от заражения домочадцев.

Приятен вкус и запах жареного лука. Такие же ароматы должны исходить от дружной семьи, от хорошего коллектива, которые живут сборно, общими интересами. Чувства коллективизма, единства и сплочённости уберегут их от духовного смрада, душевного разлада и от любой инфекции. В старину, когда начинал бродить "лихой мор", как тогда называли эпидемии и пандемии, люди прибегали к самому сильному средству: натирались с головы до ног чесноком и хреном. И мор тогда отступал.

Необходимо отметить, что есть целые нации и народы, которые без лука, чеснока и хрена не представляют себе любую пищу. Это указывает на особенности национального характера, обычаи, традиции, медицинские знания и опыт. Хрен, хотя и не даёт устойчивого запаха, обладает сильными фитонцидными свойствами. Все женщины - хозяйки и хранительницы домашнего очага должны помнить, что за праздничным столом острые закуски разжигают горячие споры.

Поэтому делайте салаты более "мягкими". Тогда все праздники будут проходить благополучно, мирно и тихо, тем более если на столе будет холодец с хреном. Всё это вместе является лучшим профилактическим средством против эпидемии и универсальным лекарством от гриппа и вирусных инфекций.



Лечимся хлебом

Без хлеба сыт не будешь - это истина, усвоенная с детства. Но, оказывается, хлеб обладает еще и целебными свойствами...

"Гостям предлагают лучшее", - твердит надоевшая телевизионная реклама пива. Ранее, во времена Киевской Руси, таким лучшим считались хлеб-соль, которые преподносили каждому дорогому гостю, желая при этом "счастья, здоровья и долголетия". Оказывается, в этой народной традиции заложена глубокая мудрость. Издавна на Руси хлебом и солью... лечили болезни. Поэтому, если вы обнаружили у себя "неизлечимую" болячку, - не спешите мчаться в ближайшую аптеку за новомодными дорогими препаратами. Воспользуйтесь лекарством, без которого не обходится ни одна трапеза.

Каждому второму человеку знакомы заболевания желудка. Чтобы избавиться от сих непрошенных "гостей", поджарьте кусочек белого хлеба на одной чайной ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой надо пить по 3-4 раза в день.

Если замучила ангина - ломтик белого хлеба надо опустить в кипящее молоко, после чего, когда мякиш пропитается и немного остынет, вынуть и съесть. Повторять такую процедуру надо 3 раза в день. Дешево, вкусно, а главное, эффективно!

А вот при простуде здорово поможет соль. Разогрейте ее на сковороде (без масла, конечно) до такой температуры, чтобы больно было прикоснуться, насыпьте в полотняный мешок или обыкновенный чистый хлопчатобумажный носок и приложите к ногам, надев после этого шерстяные носки. А вот с прикладыванием таких мешочков к носу - поостерегитесь. Переборщите с температурой - потом проблем не оберетесь. Можете также полоскать солью горло. При простудах помогает не хуже, чем полоскание содой.

Соль также поможет избавиться от депрессии и астении. В таких случаях 2 чайных ложки соли разводят в 1 литре воды и обтираются этим раствором по утрам. А при гнойных ранах (но только закрытых!) соль и вовсе исключительный продукт. Нагноился палец - поместите его в теплую ванночку с солью. Через некоторое время гнойничок откроется, и вам станет значительно легче.

Если же дело не в гнойниках, а в воспалении на коже, - тогда целесообразнее будет воспользоваться пшеничным хлебом. Его надо измельчить, смешать с водой, добавить меда до получения вязкой массы. Накладывайте эту смесь на больные места по нескольку раз в день. Держать по 15-20 минут.

Пшеничный хлеб с добавлением ржаного также хорош и при бессоннице. И тот, и другой нужно мелко накрошить и смешать в ровной пропорции. После этого добавьте несколько ложек огуречного рассола, нарезанную половинку соленого огурца и ложку кислого молока. Не бойтесь: вам не придется это кушать! Смесь накладывают на лоб утром и вечером на 10-15 минут, после чего смывают водой.

Кстати с хлебом связано и [illegible]. Еще в далекие времена, когда хлеб пекли в каждом доме, считалось, что если у хозяйки хлеб получился на славу, - дом будут обходить болезни и невзгоды. И наоборот, плохо испеченный хлеб сулит несчастья. Времена эти канули в Лету, не забыв, однако, оставить нам на память несколько золотых правил.

Первое из них гласит - хлеб нельзя выбрасывать. Кто свершит сие святотатство - непременно познает голодные времена.

Нельзя без приглашения брать последний кусок хлеба с тарелки, особенно девушкам на выданье. А вот если вам предложили, - ни в коем случае не отказывайтесь. Остатки - сладки. И этот кусочек обязательно принесет вам удачу в любви или деньгах. Надо лишь загадать, чего именно вы хотите, и помнить, что двух зайцев одним выстрелом убить нельзя. Загадывайте что-то одно!

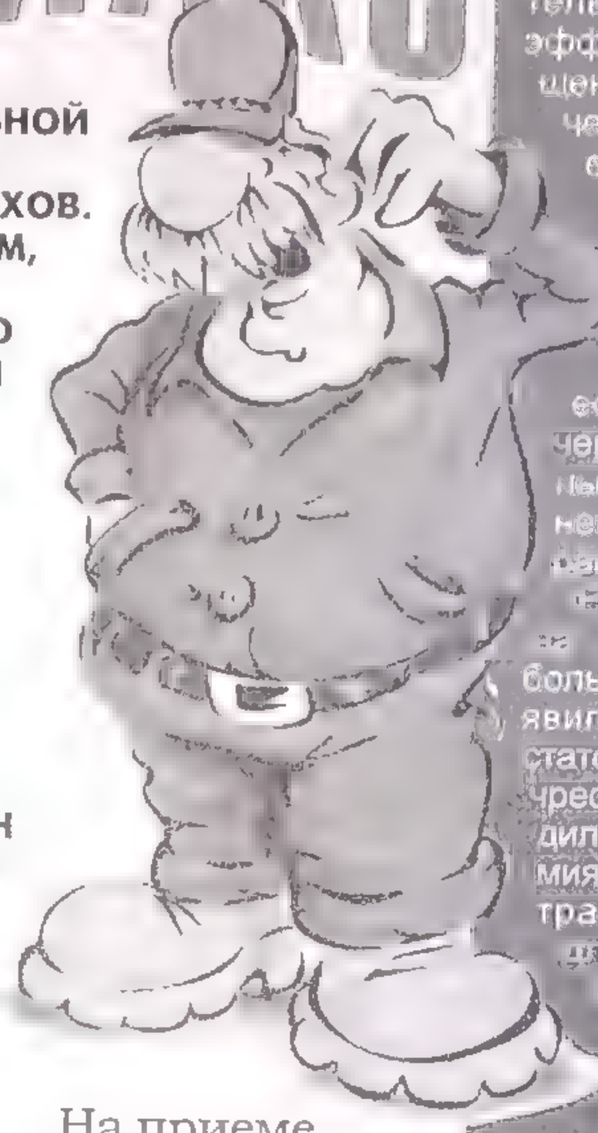
Если, не дай Бог, в вашем доме кто-то болен, угостите его первого свежевыпеченным хлебом и проследите, чтобы больной отломал кусок от каравая своими руками. Тогда хлеб передаст свою целебную силу больному человеку, и тот непременно выздоровеет. А вот класть каравай на стол "вверх ногами" (округлой стороной к низу) ни в коем случае нельзя. Сделанное случайно - это к ссоре (как, кстати, и рассыпанная соль), а намеренно - к болезни кормильца семьи.

Так что крепкого вам здоровья и приятного аппетита!

Стася Рафал

МУЖСКОЙ КЛИМАКС

АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ПОЖАЛУЙ, НЕ БЫВАЕТ ТОЛЬКО У ЕВНУХОВ. ОСТАЛЬНЫМ МУЖЧИНАМ, ОСОБЕННО В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ, СКОРЕЕ ВСЕГО ПРИДЕТСЯ СТОЛКНУТЬСЯ С НЕЙ. СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, С АДЕНОМОЙ ПРОСТАТЫ, ИЛИ, КАК ЕЕ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ, ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЙ ГИПЕРПЛАЗИЕЙ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, К ВРАЧУ ОБРАЩАЮТСЯ БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН СТАРШЕ 50 ЛЕТ, А ПОСЛЕ 80 ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ У ВСЕХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛЬНОГО ПОЛА.

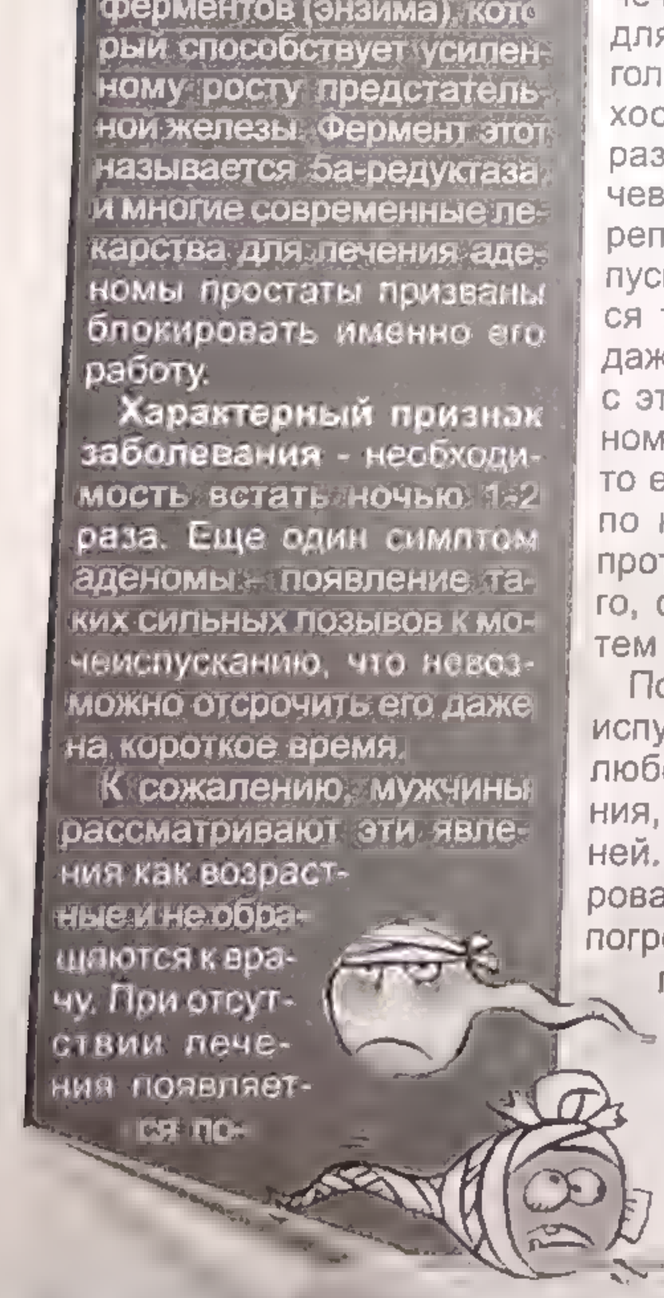


Причины аденомы предстательной железы до конца не известны. Традиционно считается, что это одно из проявлений "мужского климакса", поскольку многочисленные исследования не выявили никакой связи между аденомой простаты и половой активностью, сексуальной ориентацией, перенесенными заболеваниями половых органов. Полагают, что недуг связан с особыми биологическими процессами старения организма: неравномерным угасанием половой функции, возрастным накоплением эндокринных нарушений. На таком фоне предстательная железа получает дополнительные стимулы к росту, что в конечном итоге и приводит к развитию аденомы. Возникновению и развитию способствуют также сидячий образ жизни, затруднения с опорожнением кишечника и мочевого пузыря, курение, систематическое употребление крепких спиртных напитков.

Считается, что с возрастом у мужчин увеличивается активность одного из ферментов (энзима), который способствует усиленному росту предстательной железы. Фермент этот называется 5а-редуктаза, и многие современные лекарства для лечения аденомы простаты призваны блокировать именно его работу.

Характерный признак заболевания - необходимость встать ночью 1-2 раза. Еще один симптом аденомы - появление таких сильных позывов к мочеиспусканию, что невозможно отсрочить его даже на короткое время.

К сожалению, мужчины рассматривают эти явления как возрастные и не обращаются к врачу. При отсутствии лечения появляется почечная недостаточность, для которой характерны головная боль, жажда, сухость во рту, слабость, раздражительность. Мочевой пузырь всегда переполнен, но при мочеиспускании моча выделяется тонкой струйкой или даже по каплям. Наряду с этим наблюдается феномен недержания мочи, то есть моча выделяется по каплям постоянно и против желания больного, сначала ночью, а затем и круглые сутки.



Полная задержка мочеиспускания возможна на любой стадии заболевания, даже на самой ранней. Ее могут спровоцировать переохлаждение, погрешности в диете или прием алкоголя, длительное неопорожнение мочевого пузыря. В этом случае требуется экстренная хирургическая операция.

На приеме у уролога

После опроса больного врач прощупывает предстательную железу через прямую кишку. Кроме того, обязательно проводятся общие анализы крови и мочи, УЗИ, урофлоуметрия (метод, позволяющий оценить скорость потока мочи), рентген таза. Врач может назначить анализ на ПСА (простатоспецифичный антиген). Этот анализ делают, чтобы исключить подозрение на рак предстательной железы.

Аденому лечат хирургическим путем, лекарствами, физиотерапией. Но начинать нужно со строгой диеты. Полезны молочные продукты и растительная пища. Важно следить за работой кишечника (добиваться, чтобы стул был ежедневным), систематически заниматься утренней зарядкой, ежедневно совершать пешие прогулки. Не следует задерживать мочеиспускание: сильное растяжение мочевого пузыря может привести к острой задержке мочи.

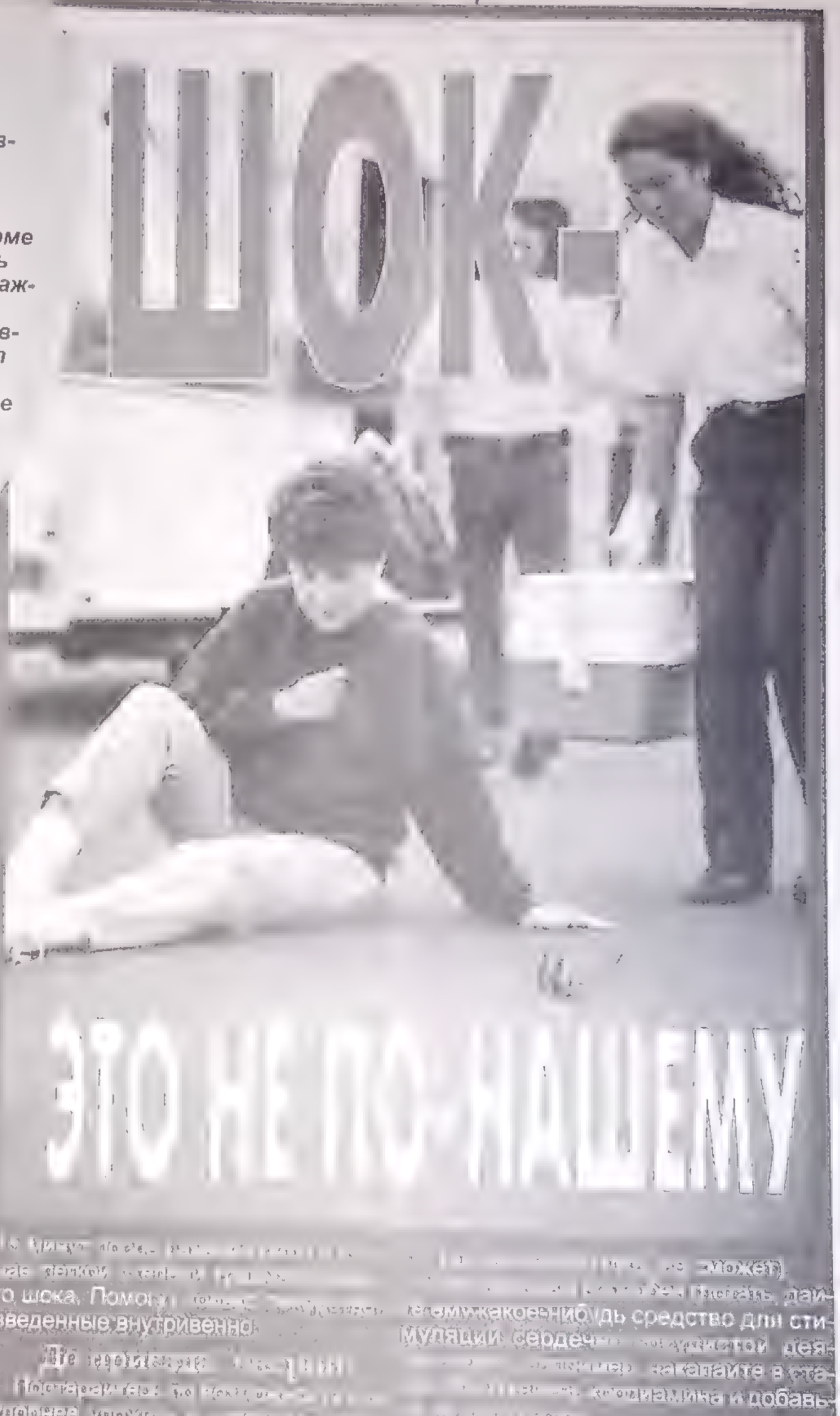
Оперативные методы лечения аденомы предстательной железы - самые эффективные. В незапущенных случаях, когда мочевой пузырь опорожняется полностью и еще не повреждены почки, можно прибегнуть к трансуретральной резекции простаты - то есть удалить аденому через мочеиспускательный канал. Это наименее травматичная операция.

Если болезнь запущена, аденома достигла больших размеров и появилась почечная недостаточность, применяется чреспузырная, или позадилобковая, аденомэктомия. Эта операция более травматична, требует длительного пребывания в клинике, зато обеспечивает полное излечение.

Профилактика

К сожалению, по-настоящему действенных методов профилактики аденомы простаты не существует. Пожилым мужчинам необходимо правильно питаться (главное - исключить острые приправы, пряности, консервы и копчености), отказаться от вредных привычек (особенно от употребления спиртных напитков), стараться соблюдать водно-питьевой режим (избыточное поступление жидкости в организм не рекомендуется). По некоторым данным, фитопрепараты, например экстракт коры африканской сливы, снижают риск аденомы простаты. Но для профилактики аденомы ни в коем случае нельзя принимать те лекарства, которые используются для ее лечения. Всем мужчинам старше 50 лет необходимо взять за правило раз в год посещать уролога.

ШОК - ЭТО НЕ ПО-НАШЕМУ



В экстремальной ситуации раненый или травмированный человек может погибнуть от невыносимой боли или, как мы говорим, - болевого шока. Врачи называют такое состояние травматическим шоком. Вызвать его могут обширные ожоги, ранения, переломы, падения с высоты, травмы внутренних органов. Кроме того, шок могут спровоцировать кровопотеря, голодание, переохлаждение, страх, жажда и многое другое. И не всегда тяжесть травмы играет решающую роль - тут важное значение имеет возраст, поскольку на одно и то же ранение ребенок и взрослый реагируют по-разному. О навыках первой помощи, овладеть которыми может каждый, рассказывает доцент кафедры травматологии Российской медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук Николай Никитич ШИПКОВ.

[illegible]

[illegible] ными навыка[illegible] физических [illegible] ловек в беде, время зачас[illegible] ет все.

Травматический шок - это неспособность нервной системы справиться с обрушившейся на организм болью. Пострадавший бледен, вял, заторможен. Пульс становится частым (до 120 ударов в минуту) и слабым (чем тяжелее шок, тем чаще и слабее пульс). Тело покрыто холодным и липким потом. Немедленно вызывайте "скорую медицинскую помощь".

Действуйте по обстановке

Если рядом случайно окажется [illegible] для инъекций лучше подходит баралгин (5 мг), промедол (1 мг 1%-ного раствора), димедрол (1-5 мл 1%-ного раствора), кофеин в ампулах (1-2 мл 10%- или 20%-ного раствора). Кофеин, кстати, пострадавший может просто выпить. А место перелома рекомендуется обезболить инъекцией новокаина - 5 мл 2%-ного раствора.

Вводить лекарства внутримышечно допустимо только в первые 10 [illegible] го шока. Помо[illegible] введенные внутривенно.

[illegible]

[illegible] удобнее уложи[illegible] падавшего. Помните [illegible] стадии травматическ[illegible] поважное значение имеет [illegible] нальное состояние человека!

Остановите кровотечение, наложив на рану давящую повязку. [illegible] пее его укутайте, не закрывая [illegible] При переломах наложите шину. Если нет рвоты или боли в животе, дайте пострадавшему крепкий сладкий чай или кофе (поите его с чайной ложе[illegible] [illegible] может). [illegible] дайте ему какое-нибудь средство для стимуляции сердеч[illegible] [illegible] накапайте в ста[illegible] кардиамина и добавь[illegible]

[illegible] медицинской бригады [illegible] не трогать рану руками, [illegible] пытаться удалять из нее ино[illegible] тела (обрывки одежды, осколки стекла, дерева и т. п.).

Если вы видите, что дыхание раненого затруднено, поверните его голову набок и своим пальцем, обернув его чистым носовым платком или бинтом, очистите рот пострадавшего от слизи.

Елена ПИЛИКИНА

КАК ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ

К сожалению, время обострения болезней наступило. Именно в эти дни активно проявляются разные формы печеночной недостаточности, напоминает о себе перенесенный ранее гепатит, а печень алкоголиков "делает первые шаги к циррозу". Многим приходится долгое время проводить, обнявшись с грелкой и мешком лекарств. Но существует и другой путь.

Давным-давно, задолго до появления фармацевтики и медицины, многие люди занимались необычной физкультурой. Их называли йогами. Они знали уйму диковинных упражнений, специальных поз, которые применяли как физиотерапию, как лекарства. Опыт у йогов был колоссальный, знания передавались из поколения в поколение, "клинические испытания" того или иного тренинга длились веками и тысячелетиями.

Заболевая, йоги принимали нужную позу или же делали правильную, хорошо продуманную зарядку, после чего хворобы отступали.

У йогов были те же самые проблемы, что и у нас: побаливала печень, организм лишался кальция, кости становились хрупкими, сосуды головного мозга, перенасыщенные кислородом, недополучали углекислоты, одолевали меланхолия и слабость. Йоги активно этому противостояли. Так, например, потерю кальция древние физиотерапевты компенсировали вамадакшиной (специальным упражнением для ног), нехватку углекислоты - дыхательными упражнениями, которые выполняли, сидя в позе лотоса (падмасане).

А что касается болезней печени - гепатопротекторы и грелки они заменяли позой плуга (халасаной). Ложились на спину, руки вытягивали вдоль тела, ноги закидывали за голову, воображая себя плугом. Как будто голова йога - это лемех, врезающийся в землю; руки - упор для пахаря; ноги - то, к чему прикладывается тягловая сила (лошадь, буйвол или жена этого пахаря). У того, кто выполняет эту позу в первый раз, голеностоп автоматически распрямляется, носки вытягиваются (по-балетному) - выставить пятки не позволяют связки задней стороны голеностопа.

И получается, что "буйволам" и "женам" не за что цепляться, "уздечка" будет соскакивать. Поэтому классическое выполнение халасаны требует не вытягивать носок, а, наоборот, притягивать его в сторону головы, а пятки выдвигать, тянуть от головы или, по крайней мере, стараться их выпячивать, как бы создавая крюк. При этом не так важно, чтобы ноги опускались на пол. Ведь не каждый обладает надлежащей гибкостью. Если не получается при первой же попытке опустить прямые ноги на пол, то они должны висеть.

В процессе выполнения связки слегка мобилизуются, и ноги будут потихоньку опускаться. Именно потихоньку. Потому что в хатха-йоге приветствуются движения сплошные, с возрастающим усилием. Но если "дергаться" - то выпрямляя ноги, то касаясь ими пола, - в этом не будет проку. **Если поза удалась, человек испытывает разогрев в области подреберья. А вот когда возникает боль, с "пахотой" следует завязать немедленно.** Боль указывает на былые травмы позвоночника или на другие патологии, при которых человек физически не может выполнять халасану. Кроме того, заведомым противопоказанием будет острая фаза тех заболеваний печени, которые собираемся лечить. Данное лекарство следует применять либо ДО заболевания (как профилактику), либо на стадии восстановления. Время исполнения - 2-3 минуты.

Одно из главных правил позы плуга - не прогибаться в пояснице. То есть спина должна быть круглой. А не прогнутой. Тогда кровоток будет устремлен именно по той траектории, которая обеспечивает благодатное воздействие на печень. К слову сказать, сегодня многочисленные йоговские школы не учитывают последнего - наиважнейшего - момента, обучая посетителей делать позу плуга с прогнутой спиной. Такие выкрутасы не имеют ничего общего с лечебной йогой, это не более чем элементы экзотического шейпинга. А точное исполнение, применявшееся древними физиотерапевтами, было выявлено в результате научных исследований в Национальном институте здоровья с применением современный аппаратуры.

(Благодарим заведующего кафедрой традиционных систем оздоровления Национального института здоровья Ринада Султановича Минвалеева за помощь в подготовке материала.)

Николай ШВЕДЧЕНКО

ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Здравствуй, любимая газета. Чтобы улучшить состояние больного при сердечно-сосудистой недостаточности, я использовала травяной сбор. Возьмите равные части цветов и плодов боярышника, листьев пустырника, плодов шиповника Залейте 7 ст ложек с верхом этого сбора 7 стаканами крутого кипятка, настаивайте в термосе или закутайте в эмалированной посуде на 2 часа Отожмите, процедите Полученный сок храните в холодильнике. Пейте по стакану в день перед едой.

Раиса Алькаева

ПРИ СЕРДЦЕБИЕНИИ (ТАХИКАРДИИ)

Здравствуй, уважаемая редакция. Я хочу порекомендовать средство при сердцебиении, когда сердце начинает сбиваться с ритма и словно выпрыгивает из грудной клетки. Рекомендую отвар горицвета: вскипятите 250 мл воды, добавьте 4 г горицвета, кипятите на медленном огне под крышкой 3 минуты, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Хайрова Мария

ЕСЛИ ВЫ СКЛОННЫ К ТРОМБОЗУ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! При венозной недостаточности со склонностью к тромбозу очень полезны инжир и вишня. В них содержатся вещества, понижающие свертываемость крови. Принимайте цветочную пыльцу. Суточная доза - неполная чайная ложка (разделите ее на 3 приема). Курс лечения - 1 месяц, затем месяц перерыв. Ежедневно ешьте сырую клюкву хотя бы по 10-20 ягод.

Семенова Лариса

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

Здравствуй, уважаемая газета. Лучшее средство для лечения варикозного расширения вен - конский каштан. Он снижает вязкость крови и таким образом способствует оттоку венозной крови. Настаивайте 50 г мелко измельченных плодов конского каштана в 0,5 литра водки в течение месяца. Процедите. Пейте по 20-30 капель 3 раза в день за час до еды в течение месяца. Этой же настойкой смазывайте на ночь участки с расширенными венами.

Сростина Галина

СОСТАВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как только у меня повышается давление, что, кстати, случается нередко, потому что я человек пожилой и очень чувствительный к перепадам погоды, тут же готовлю себе сбор для снижения давления. Морковный сок 1 стакан, тертый хрен 1 стакан, мед 1 стакан, сок одного лимона.

Смешайте все деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Перелейте в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения - 2 месяца.

Кирилл Семашко

ВКУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ВИРУСОВ И ПРОСТУД

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Надеюсь, мои рецепты помогут многим читателям вашей газеты.

От простуды

Кашицу из чеснока смешать с медом 1:1. Принимать по ст. ложке 1-2 раза в день, запивая водой (перед сном принять обязательно). Прекрасное средство при ангине.

При гриппе

Капать каждые 3 часа по капле в обе ноздри сок чеснока.

Именно благодаря этим рецептам я всю прошлую зиму не болела. И теперь, когда на улице дождь и слякоть, я чувствую себя прекрасно, потому что все эти средства укрепляют иммунитет, закаляют организм, делая его устойчивым ко всем болезням.

Антонина Голышева

ВОСПАЛЕНИЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ГОРЛА

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели моей любимой газеты. Мои рецепты от самых распространенных болезней, которыми люди страдают в любое время года. Это заболевания верхних дыхательных путей и ангина. Сюда входят бронхит, воспаление легких, а также туберкулез легких. В этом случае рекомендую пить без ограничения в теплом виде березовый сок. При ангине полезно полоскать им несколько раз в день горло.

* Полезно полоскать горло соком свежей капусты белокочанной, разведенным пополам с водой.

* Чайную ложку питьевой соды растворить в стакане с чуть теплой водой. Полоскать горло 4-5 раз в день по 5-7 минут.

* 200 г сока клюквы смешать с 3 столовыми ложками меда и полоскать горло при ангине 2-3 раза в день. После каждого полоскания выпивать по 1-2 столовых ложки смеси, подержав ее во рту.

Несложно, но надежно.

Лариса Витина

ЧТОБЫ НЕ ЗАХМЕЛЕТЬ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Не знаю, как впишется мой рецепт в число остальных лечебных рецептов, но, на мой взгляд, он очень важен. Скольких людей сгубила водка, а тем более неумение пить. Сколько отравлений было от нее. Так вот я хотел бы рекомендовать несколько рецептов, которые помогают не захмелеть.

* Перед выпивкой полезно съедать по 6 г семян капусты белокочанной.

* Предохранят от опьянения 5 ядер горького миндаля.

* Свежая малина хорошо снимает опьянение.

* При опьянении принимать в 2 приема 100-120 г меда.

* Отвыканию от алкоголя способствуют кислые яблоки.

Андрей Головенко

Уважаемые читатели! Не забывайте указывать на конвертах адрес. Быть может кто-то захочет поделиться с вами своим личным опытом исцеления, рассказать обо всем поподробнее. И из всех предложенных вариантов наверняка найдется тот, который не будет иметь противопоказаний для вашего здоровья.

ЗОЛОТУШНЫЕ НАРОСТЫ НА ГОРЛЕ

Здравствуй, уважаемая редакция. У меня к вам просьба. Не могли бы посоветовать что-нибудь от золотушных наростов на горле.

Заранее благодарю, Юлия Семенова

В народной медицине чаще используют смесь 1:1 из свежей тертой моркови и красной свеклы. Эту смесь (в полотняном мешочке) смачивать в известковой воде и прикладывать на 3-4 часа, сменяя 2-3 раза в сутки.

ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫЙ МЕД

Здравствуй, любимая газета. Не пропустила еще ни одного номера, и хотела бы сказать сотрудникам большое спасибо за то, что они публикуют такие интересные статьи. А мне хотелось бы спросить вас, что из себя представляет лимонно-чесночный мед? Как его готовят? Много слышала о пользе его, а вот рецепта приготовления нигде не встречала.

Заранее благодарю, Наталья Аверина

Взять 1 литр меда, 10 головок чеснока среднего размера и 10 лимонов. Лимоны вымыть, чеснок очистить и все пропустить через мясорубку, перемешать в чашке с медом и дать настояться, время от времени помешивая.

Потом переложите смесь в стеклянную банку, закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Процедите через марлю и отожмите.

Полученную жидкость принимать натощак, рассасывая, по 4 чайные ложки один раз в день. Закончилась смесь - закончился курс лечения. Обычно настоя хватает на 2-2,5 месяца, на это время необходимо отказаться от алкоголя. Этим настоем можно лечиться даже от одышки.

ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

Вот уже четыре года у меня болит левая челюсть. Врачи признают воспаление тройничного нерва. Финлепсин и другие таблетки, что выписал врач, не помогают. Может, травы помогут унять эту боль?

Д.С. Протасова

Невралгия тройничного нерва действительно штука весьма болезненная. И не только потому, что воспален нерв. Дело в том, что тройничный нерв, как, допустим, седалищный и еще кое-какие, содержит так называемые вегетативные волокна. Именно вовлечение в воспалительный процесс таких волокон и их ганглиев (узлов) придает боли своеобразный жгучий, нестерпимый характер.

Данная особенность тройничной невралгии делает применение обычных обезболивающих как таблеток, так и трав, малоэффективным.

Сообразуясь с вышесказанным, можно предложить две основные категории растений, способных оказать помощь при таком страдании.

Первая категория - это растения, которые помимо мощного обезболивающего действия способны блокировать проведение нервного импульса по ганглию. Примеры: борец ядовитый, болиголов крапчатый, живокость высокая, окопник лекарственный.

Все без исключения травы ядовиты. Используются в виде спиртовых настоек как внутрь по каплям, так и наружно в виде растираний.

Внутренний прием обычно производится по схеме возрастающе - нисходящей горки, начиная с одной капли 3 раза в день с шагом дозы в одну каплю. Обычно используют водочные настойки от 2,5 до 10%-ной концентрации.

Вторая группа - растения, способные воздействовать на вегетативные нервные волокна. В таких случаях всегда в первую очередь вспоминают о семействе пасленовых: красавка, дурман и белена. Растения ядовитые!

Можно пить отвары листьев этих растений, либо спиртовые настойки травы. Дозы обычно постоянные. Например, по 1 столовой ложке водного отвара листьев и семян дурмана вонючего, приготовленного из расчета 1 чайная ложка сухого измельченного сырья на стакан воды.

Во времена Авиценны и Амирдовлата Амосиаци в качестве помощи при тройничной невралгии использовали пресловутый морозник. Я пишу "пресловутый" не потому, что средство плохое, а потому, что в последние годы по поводу растения возник нездоровый ажиотаж. Не будем вдаваться в подробности.

В нашем же контексте морозник действительно может быть использован в виде порошка высушенных корней из расчета не более 4 грамм на прием не более трех приемов в день. Ибн Сина рекомендует принимать его с семенами сельдерея и моркови.

ДЕГОТЬ С МОЛОКОМ ОТ ЭМФИЗЕМЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Шесть лет назад я заболела эмфиземой легких. Не знаете ли вы какой-нибудь способ народного лечения этой болезни?

Заранее благодарю, Ломаева Анна

Среди народных средств часто встречается рецепт из березового дегтя с молоком комнатной температуры:

1 -й день: на 1 стакан молока добавить 1 каплю дегтя,

2-й день: на 1 стакан молока 2 капли дегтя,

3-й день: на 1 стакан молока 3 капли дегтя, то есть каждый день прибавлять по одной капле. На десятый день - 10 капель и идти "вниз": 9,8,7,6,5,4,3,2,1. 10 дней перерыв, потом повторить курс. 20 дней отдых - снова повторить курс. И, наконец, 30 дней перерыв - и пропить еще один курс с 1 капли до 10 и обратно.

Все. Лечение закончено. Можно пойти провериться.

ЕСЛИ МУЧАЮТ ВОПРОСЫ

Прочитал Новый Завет-Откровения Святого Иоанна Богослова, и там рассказано о войне Творца и падших. Написано что зверь отмечен тройным числом шесть. В жизни очень часто используется число шесть. Если не изменено исчисление вначале, то как нужно относится к этому числу и нужно ли его обходить?

Само по себе число 666, как и любое другое число не несет в себе ни положительного, ни отрицательного значения - это просто цифры. Число лишь тогда приобретает тот или иной оттенок, когда оно наполняется определенным смыслом. 666 тогда становиться числом антихриста, когда оно соотносится с принятием его власти, во всех же других случаях - это просто число.

Здравствуйте!
Поскажите, пожалуйста, в каком городе, в каком именно монастыре живет прозорливый старец, к которому можно было бы поехать за советом или написать ему письмо.
Заранее спасибо за ответ.

Уважаемая Валентина!

В России есть несколько общепризнанных старцев. Перечислим некоторых из них:

Архим. Иоанн (Крестьянкин) - Псково-Печерский монастырь,

Архим. Илий - Оптина Пустынь,

Архим. Кирилл (Павлов) - Троице-Сергиева лавра,

Архим. Даниил - Донской монастырь г. Москвы и др.

Здравствуйте. Скажите, можно ли самостоятельно освятить (очистить) квартиру. И еще вопрос: можно ли обращаться за помощью к знахаркам (с целью лечения, снятия порчи и т.д.), как церковь к этому относится?

Уважаемая Татьяна!

Освятить квартиру самостоятельно - нельзя. Это может сделать только священник. Единственно, что можно Вам делать - это чаще кропить квартиру святой водой и окуривать ее ладаном.

Церковь отрицательно относится к различного рода экстрасенсам и знахаркам и категорически запрещает обращаться к ним за помощью, т. к. это очень пагубно для души человека, потому что она подвергается воздействию нечистой бесовской силы, избавиться от которого чрезвычайно сложно.

Какое время (в часах) имеется в виду, чтоб не грешить "поздноядением"? С раноядением вроде все понятно. Заранее благодарна.

Уважаемая Мария!

Грехи поздноядения и раноядения относятся к монашеским уставам, для мирян они не имеют обязательного значения. Святой апостол Павел говорил: "Кто ест, для Господа ест, ибо благодарит Бога; и кто не ест, для Господа не ест, и благодарит Бога" (Рим.14:6).

Относительно времени: поздноядение - это принятие пищи после вечерней молитвы, раноядение - это когда человек ест до окончания Литургии (примерно до 11 часов дня).

Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста: сквернословием являются только нецензурные матные слова или и такие слова как "блин", "хрен" и т. д. Нужно ли каяться на исповеди за такие слова? Заранее большое спасибо за ответ.

Елена

Уважаемая Елена!

В строгом смысле сквернословием несомненно являются матерные слова. Однако приведенные Вами выражения "блин", "хрен" и прочие, также подразумевают под собой непечатную ругань, от которой нужно воздерживаться, поскольку у человека с развитым воображением весьма четко представляется о чем идет речь. Да и сам "произноситель" понимает, что именно хочет сказать, а это, в свою очередь, конечно же является грехом.

Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, грешно ли танцевать, заниматься танцами, балетом, аэробикой или просто делать гимнастику под музыку?
С глубоким уважением к Вам, спасибо за ответ.

Уважаемая Анна!

Грех - есть противление Богу, восстание против Бога, против Его заповедей.

Святой апостол Павел писал: "Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною" (1Кор.6:12) и в другом месте: "Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но не все назидает"(1Кор.10:23). Христианство - это не запрет, это - свобода во Христе Иисусе! Цель нашей жизни - это приближение к Богу, это нахождение в Боге и с Богом (обожение). От всего того, что мешает достижению этой цели и уводит нас от нее, нужно сторониться - это не полезно для нас. Не правильно говорить о запрете для христианина музыки, танцев, гимнастики и т. д., нужно говорить о целесообразности и причинах. Каждый человек индивидуален и подходы должны быть тоже очень аккуратные и осторожные, не искажающие личность человека, а помогающие направить его на правильный путь. Чтобы говорить конкретно о Вашем случае, необходимо знать причины и мотивы Ваши. Чтобы получить конкретный совет, вам необходимо личное общение с духовно опытным человеком. Обратитесь к Вашему духовнику, или священнику, у которого Вы постоянно исповедуетесь. Кроме того, обратитесь к своему христианскому сердцу и поразмыслите над тем, полезно ли для Вашей духовной жизни занятия танцами, балетом, аэробикой и т. д., не мешает ли Вам это на пути к Богу? Если нет, то и греха в этом нет.

ТЕЛО ДУША ТЕСНО СВЯЗАНЫ

Все органы можно разделить на две группы. Первая: органы, принимающие и перерабатывающие воздух; вторая - принимающие и перерабатывающие пищу и воду.

Когда в организм поступает избыток строительного материала, будь то пища, вода или воздух, орган начинает работать с перегрузкой. Ему на переработку требуется больше энергии. Вместо того, чтобы идти на питание мозга, энергия тратится на переработку лишнего материала, тратится в холостую. То же самое происходит и с другими органами и системами. Скудость - мать здоровья. Нужно ограничивать прием пищи, воды, воздуха. Вот лекарство. Главное - умеренность.

Возможны ситуации, когда необходимо применять крайние меры. В данном случае речь идет о голодании. В острых стадиях этот метод можно применять, но крайне осторожно, нужен опыт подобной работы. Даже в традиционной медицине этот метод применяется. Вспомните, острый панкреатит. Сам организм в случае острого заболевания отказывается принимать пищу. Например, при высокой температуре пропадает аппетит. А мы впихиваем пищу. Как же так, он же больной, ему надо усиленно питаться, чтобы победить болезнь. И мы насилуем естество наше. Не надо насиловать, не надо мешать организму, прислушайтесь, а что он на самом деле хочет.

На мой взгляд идеально это отработано в православии. Четыре длительных поста и еженедельно два постных дня. Самый мягкий подход.

Теперь о дыхании. Парадоксальная ситуация, приступ бронхиальной астмы, не хватает воздуха, хочется глубже вдохнуть. Дыхание по Бутейко. Кажется все просто и понятно. Но не тут то было. Из собственного опыта. Были такие случаи. Приходит кто-то на прием, а тебя прихватил приступ. Ингалятором воспользоваться неудобно. Сидишь и делаешь вид, что ничего не происходит. Специалист, конечно, сразу поймет и так, а неискушенный человек не слышит. Чуть глубже вдохнешь - хрипы, слышимые и неискушенному уху. Вот и сидишь, как мышь, и стараешься не дышать. И смотришь, минут через десять становиться легче, дальше лучше. Не мог додуматься, что происходит. А вот с точки зрения Бутейко все становится понятным. Может быть, он уделяет слишком много внимания углекислому газу, теория, возможно, не совсем верна. Но практически он угодил в точку.

Вот подход к лечению. Борьба со страхом и нормализация питания и дыхания. Следующий этап, по мере восстановления сил, здоровья подключаются физические комплексы. Мало кто может заставить себя заниматься физзарядкой, особенно длительное время. Ходьба доступна всем. Во время ходьбы можно и нужно регулировать дыхание. Также сочетаются с закаливанием воздушные ванны. Любое пребывание на открытом воздухе - воздушные ванны, в том числе и сон с открытой форточкой. Мягкие закаливающие процедуры. Очень важно, что и физическую нагрузку и дыхание, и закаливание можно проводить одновременно.

Процесс выздоровления растягивается на месяцы, на годы. Хотя первые результаты видны сразу же. Часто бывают срывы. Особенно при форсировании событий. Когда хочется достичь наилучшего результата. Не расстраиваться и не останавливаться. После падения - подъем и снова все сначала. В итоге будет стойкий результат.

Александр Малышко

Так не бывает, чтобы болело только тело или болела только душа. Если болеет душа, болеет и тело, если болеет тело, болеет и душа. **Болезни тела - это «сыпь» болезней души.** Вспомним ситуацию, когда мы резко чего-то испугались, свое состояние в этот момент. Побледнение, сердцебиение. Это проявление спазма сосудов. Каждый из нас постоянно чего-то боится. Но этого чуть-чуть достаточно для того, чтобы в слабом месте наступил спазм. Для больного органа достаточно и этого небольшого количества, чтобы наступил спазм. И в первую очередь заниматься не лечением тела, что мы делаем, а лечением души. Бороться со страхом.

Итак, самое главное. Лечение надо начинать с борьбы со страхом. Каждый из вас вспомнит ситуацию, из которой, казалось, нет выхода. Мы много думаем, но ничего придумать не можем, только нагнетаем обстановку. Вдруг, кто-то появляется, он поделился проблемой. И смотришь, проблемы не стало. Чье-то одно слово и все стало на свои места. Он подсказал выход или, даже, ничего не подсказал, просто понял тебя и тебе стало легче. Вот в этом и заключается борьба со страхом. Не носить в себе переживания, делиться ими. Конечно, не нужно кричать о своих проблемах на всех углах, всем подряд, но всегда найдется человек, с которым можно искренно поговорить.

Работа с внешним человеком. Рассмотрим строение тела. Ряд органов предназначен для приема воздуха, ряд органов - для приема пищи и воды, ряд - для переработки всего этого, ряд - для вывода отработанных материалов.

СИНЬОР-ПОМИДОР

Обычно бывает трудно определить на глазок, каких витаминов человеку не хватает. Но есть один витамин, в недостатке которого каждый может легко удостовериться. Это витамин А. Когда входишь из светлого помещения в темное (например, в зал кинотеатра во время фильма), можно посчитать, сколько времени пройдет, прежде чем глаза привыкнут к темноте.

Если вы сможете адаптироваться к темноте менее чем через 6 секунд, с витамином А у вас все в порядке. Если через 6 секунд и более, значит, витамина А в вашем организме маловато. В этом случае вам надо ежедневно пить не менее одного стакана томатного сока.

Стакан томатного сока содержит 1 мг каротина (суточная норма - 3,5 мг). В организме каротин превращается в витамин А. Кроме каротина в помидорах, а следовательно, и в томатном соке, содержится и много других ценных веществ: витамины С, В1, В2, В6, РР, К, фолиевая кислота, биотин, а также большое количество различных минеральных солей, которые вместе с витаминами весьма положительно влияют на здоровье.

Помидоры хороши на вкус и весьма питательны. Они содержат небольшое количество белков, глюкозу, фруктозу и сахарозу. Органические кислоты (яблочная и лимонная) придают томатам особый освежающий вкус, а также повышают аппетит, улучшают пищеварение, подавляют рост кишечных бактерий. Не случайно помидоры широко используются в лечебном и профилактическом питании.

Минимальная норма потребления помидоров - около 17 кг в год на человека. Примечателен тот факт, что каротин в отличие от других витаминов может откладываться в организме про запас на срок до года и более. Поэтому советуем вам есть побольше помидоров в пору их сбора - летом и осенью. Тем самым вы создадите в организме запас каротина на всю зиму.

Особенно полезно есть помидоры людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, при ожирении, при нарушении солевого обмена. В народной медицине сок и кашицу свежих помидоров используют при лечении гнойных ран. Благодаря высокому содержанию калия и витамина С помидоры необходимы беременным женщинам. А вообще дружба с синьором помидором очень желательна всем - и больным, и здоровым, и взрослым, и детям.

Родная УСАДЬБА

В свежем номере "Родной усадьбы" вы сможете узнать о необычной, но несомненно заслуживающей вашего внимания рисовой кукурузе. Растет как кукуруза, а семена больше похожи на рис. Из семян можно самим приготовить поп-корн. Кстати, она - настоящий лекарь!

Главные заботы сентября, естественно, - уборка и подготовка овощей к хранению. А это не так-то просто! Ваш труд может и пропасть. Так что "прощайтесь с грядкой" правильно, конечно, следуя нашим советам!

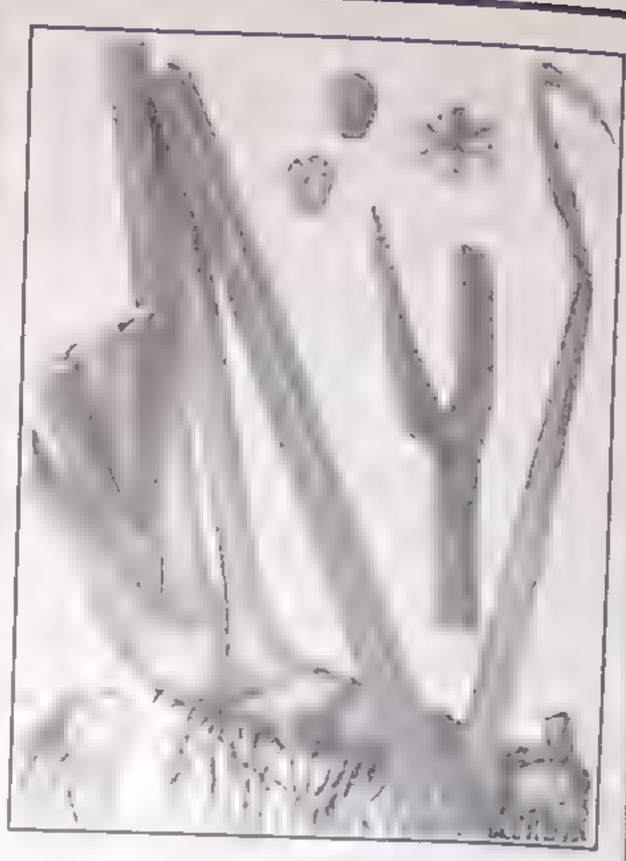
Знаете ли вы о существовании таких овощей, как помидор-арбуз, помидор-огурец, помидор-тыква, помидор-перец, помидор-лимон, помидор-апельсин, помидор-ананас, помидор-картошка, помидор-банан, помидор-инжир, помидор-хурма. Эти названия придумала не я сама, а они выведены селекционерами. Некоторые из них выведены путем скрещивания помидора с другой культурой, а некоторые получили свое название из-за внешнего сходства или по вкусовым качествам. О таких "чудо-перцах" и "чудо-помидорах" расскажет наша газета!

МОЯ КУХНЯ

[illegible] м, чтобы найти [illegible] приготовить про- [illegible] и всем незатей- [illegible] тошки и овощей. [illegible] ...пихи украшают почти каждую дачу. Ее ягоды не трогают до примораживания, как и рябину; тогда они теряют горечь, становятся приятно-кисловатыми на вкус, да еще с запахом ананаса. Из облепихи готовят простое и сырое варенье, варят компот, делают сок и чай, а также обогащенное сливочное масло.

Также в этом номере Елена Степаненко предлагает рецепт торта из доступных продуктов "Сладкая колбаса", не требующий выпечки.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ



Животные болеют точно так же как и мы. Только диагнозы у них другие. Я не слышал чтобы медведь, зимуя в заснеженной берлоге, подхватил простуду, или чтобы лошади поставили диагноз шизофрения. Ослы, правда, заикаются, но от этого, кажется, не страдают.

Что делают дикие и домашние твари, когда на них нападает какая-нибудь чумка? Едят траву. Откуда они знают, какую траву нужно жевать? Понятия не имею. Господь вразумляет. Поправляются? Поправляются. А если бы не ели траву, то поправились бы? Поправились, но, вероятно, не все. Какой из этого можно сделать вывод? Заболел чумкой - жуй траву. А если не чумкой, а чем-нибудь другим? Тогда не жуй, а готовь из трав настои, отвары, чаи.

Гипотония

При склонности к пониженному артериальному давлению утром и днём пейте чай из корня женьшеня, а вечером стакан гранатового сока.

Атеросклероз

Ещё один рецепт для пожилых людей. Возьмите по одной чайной ложке корней солодки и плодов шиповника. Смешайте, заваривайте и пейте как чай в течение двух-трёх недель.

Сочетание корней солодки и шиповника "чистит" сосуды и предотвращает образование новых атеросклеротических бляшек.

Бронхит

Возьмите по 100 г мать-и-мачехи и подорожника, 50 г корней солодки. Все смешайте. Одну столовую ложку этой смеси в термосе залейте стаканом кипятка, оставьте на 15 минут, процедите. Принимайте 2-3 раза в день. В чай можно добавить мёд по вкусу.

Этот рецепт лучше использовать тогда, когда кашель сухой, без выделения мокроты. Если же кашель "влажный", то лучше предпринять следующее

Поровну смешайте корни алтея и листья мать-и-мачехи. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка (лучше в термосе). Оставьте на 10-15 минут, процедите. Принимайте 2-3 раза в день так же как и предыдущий сбор - по полстакана в тёплом виде натощак или перед едой, можно с медом.

Гастрит, язва желудка

Чайную ложку корня аира залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Оставьте на 24 часа, процедите. Принимайте в течение 3-4 недель по столовой ложке до и после еды. Подогревать не нужно.

Корень аира горьковат, но одна столовая ложка это ведь не целый стакан. Кроме противовоспалительного действия, аир, к тому же, улучшает аппетит.

Чай для устранения застоя пищи в желудке и кишечнике. Этот рецепт также призван ликвидировать запор.

Смешайте две чайные ложки полыни, по три чайные ложки душицы и мяты, четыре чайные ложки тмина. Две столовые ложки этой смеси залейте двумя стаканами кипятка (лучше в термосе). Принимайте по полстакана в тёплом виде за 15 минут до еды в течение 7 дней.

Настойка для снятия спазма пищевода и кишечника.

50 г свежих или сухих листьев мяты поместите в пол-литровую бутылку водки и оставьте на три дня в тёмном месте. Иногда встряхивайте. Принимайте по 15-20 капель настойки 2-3 раза в день перед едой с небольшим количеством воды. Лечебный курс - три недели.

Сахарный диабет

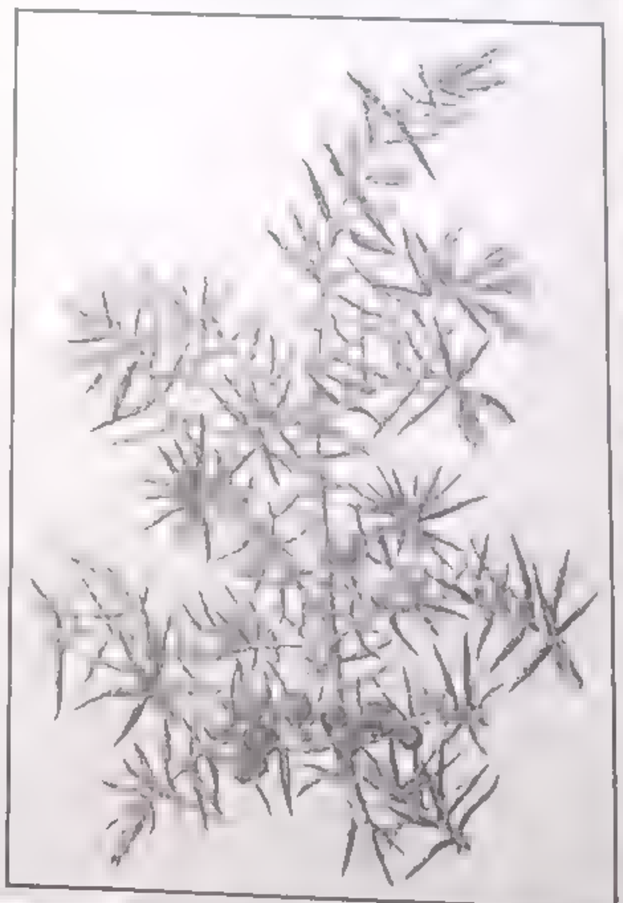
Возьмите по половине чайной ложки козлятника, крапивы и корней одуванчика. Заваривайте и пейте как чай в тёплом, но не горячем виде два раза в день перед едой в течение месяца.

Ни этот, ни какой-либо другой травяной сбор, к сожалению, диабет не вылечит, но велика вероятность, что он болезнь остановит и предотвратит осложнения. У меня были пациенты, которые с помощью этих трав без ущерба для здоровья смогли снизить дозы инсулина.

Опухоль, (миома, полипы).

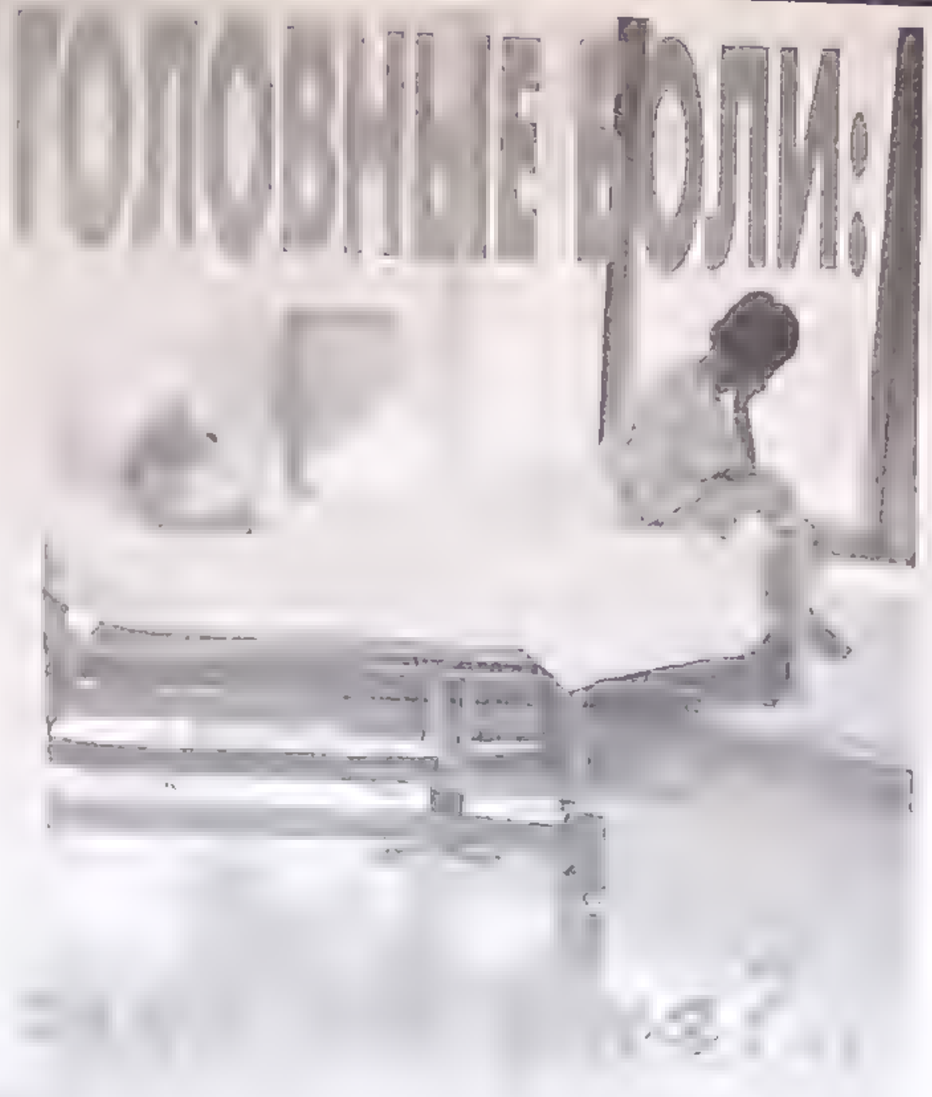
Солодка обладает противораковым действием. Столовую ложку ее измельченных корней залейте половиной литра воды, кипятите 10 минут, оставьте на 30 минут, процедите. Принимайте по рюмке 2 раза в день до еды в течение недели. Периодически повторяйте этот курс.

Не надейтесь, что солодка полностью вылечит образовавшуюся опухоль!



Сімейный лекарь № 36 (88) 15 сентября 2003 г.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ:



Головная боль, пожалуй, одно из самых распространенных недомоганий. В большинстве своем многие настолько привыкли к периодическим головным болям, что просто перестали придавать им большое значение.

"Опять что-то голова побаливает. Выпью таблетку", - вот и все лечение.

Но если мы, взрослые, практически смирились с присутствием головных болей в нашей жизни и оставили, а чаще никогда и не начинали борьбу с ними, то это вовсе не значит, что так и должно быть.

И тем более нельзя все пускать на самотек, если болит голова у вашего ребенка, успокаивая себя тем, что эта напасть преследует всех.

Нет, не всех. А если у малыша болит голова, значит, на это есть самые разные причины, определить которые может только врач. И поход к нему в раннем возрасте, вполне вероятно, избавит вашего ребенка от проблем с головной болью во взрослой жизни.

Характер головных болей бывает самым разнообразным. Больной обычно жалуется на то, что в голове "стучит", "гудит", ее может "стягивать", она может "гореть", "ломить" в затылке, "ныть" до тошноты. Причин этих неприятных явлений, так же, как и их различных вариаций, множество, всех не перечислишь. **Речь пойдет о головных болях, наиболее характерных и часто встречающихся у детей в определенном возрасте и во многом связанных именно с этим.**

Не болит голова у... крохи

Как правило, до 8-10 лет дети не жалуются на головные боли. **При повышенном внутричерепном давлении младенцы испытывают лишь некий дискомфорт, что заставляет их быть излишне беспокойными.** Но если повышенное внутричерепное давление не осложнено серьезными, порой сопутствующими ему заболеваниями, то на фоне своевременной медикаментозной коррекции все постепенно входит в норму. **В редких случаях компенсаторные процессы не срабатывают, и у ребенка и в два, и в три года сохраняются признаки внутричерепного давления.** Проявляется это в плохом сне, частых просыпаниях, в утренних беспричинных капризах со слезами. ***Боли, возникающие на фоне переутомления, достаточно частое явление у наших, порой непомерно загруженных учебой ребят.*** Они характерны тем, что появляются в определенные периоды. Например, с утра голова не болит, а болит после школы, в понедельник все нормально, а в четверг-пятницу уже начинаются неприятности. Проявляются они не только в боли, но и в чувстве тяжести в голове, снижении концентрации внимания и работоспособности. Подобные явления встречаются у часто болеющих, возбудимых детей. Но сейчас есть достаточно много эффективных препаратов, улучшающих обменные процессы в мозге. Врач назначит их ребенку в моменты сильной утомляемости.

Одними из наиболее частых причин головных болей у детей можно назвать сосудистые боли. Они наиболее характерны для ребят 8-10 лет, вступающих в начало переходного возраста. В этот период может проявить себя так называемая вегетативная дистония с мигренозными болями. Эти приступообразные головные боли могут сопровождаться тошнотой и рвотой. Во время сильных приступов могут даже нарушаться речь, зрение. В таких случаях не стоит пренебрегать лечением и надеяться на то, что все пройдет само по себе.

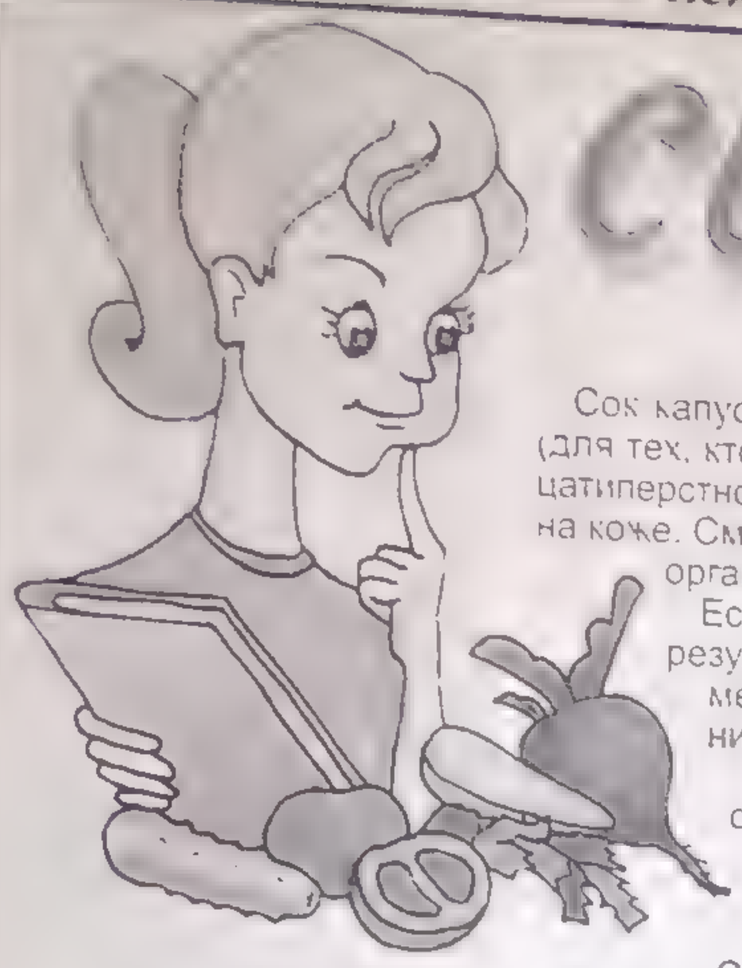
Позже, в 13-14 лет, сосудистые боли чаще беспокоят девочек, и обычно они связаны с гормональной перестройкой. Женские половые гормоны, вырабатывающиеся в это время, влияют на сосудистый тонус - одни вызывают спазмы сосудов, другие их расширение. В таких случаях девочке-подростку наряду с осмотром невропатолога может потребоваться и консультация подросткового гинеколога.

Все болезни от нервов

Нередко с началом школьной учебы у детей развивается близорукость, которая также может провоцировать головные боли. Еще при начальных стадиях близорукости ребенку приходится напрягать глазные мышцы, регулирующие кривизну хрусталика, от чего и происходит болевой спазм. У малыша возникает размытость изображения, и он вынужден напрягаться еще больше. Причины все те же: переутомление в школе, неправильное освещение и положение тела при чтении и, конечно, чрезмерное увлечение компьютером. Если ребенок стабильно жалуется на головную боль (хотя бы раз в неделю), обязательно идите к врачу.

Головная боль может возникать и от самых обычных вещей. Например, ребенок голоден или простудился. Если у малыша заболела голова, надо уложить его в постель, накормить, напоить сладким чаем. Предложить ему теплый, согревающий или холодный компресс на голову. Измерьте температуру, понаблюдайте за самочувствием. Порой одного только внимания достаточно для того, чтобы головная боль исчезла без следа.

Вейцлер Дарья



СЫРЫЕ СОКИ

СОК КАПУСТЫ

Сок капусты - идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (для тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок), лечит язву двенадцатиперстной кишки, эффективен при опухолях, лечит запоры, используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен, вызывающей пиоррею.

Если после питья капустного сока образуется большое количество газа (в результате ненормального состояния кишечника), то предварительно рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение двух недель с ежедневным очищением клизмой.

Сок капусты очень питателен (большое количество витаминов, энзимов, солей). Когда капуста варится, то действие этих веществ уничтожается. 500 г вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 г сырого сока капусты.

Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Оздоровление сырыми соками

Прежде чем употреблять соки в качестве лечебного средства, нужно очиститься. Применяется следующий быстрый и эффективный метод очищения организма.

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли. Количество выходящих нечистот может составить 3-4 литра. Это приводит к обезвоживанию организма. Поэтому нужно выпить около двух литров свежих соков (лучше из цитрусовых: 6 средних грейпфрутов, трех лимонов, а остальное апельсины), разбавленных двумя литрами воды. Начинать пить сок через 0,5 часа после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь в четыре литра. Весь день ничего не есть (вечером можно поесть немного грейпфрута, апельсина или их сок). Перед тем как лечь спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды (в которую можно добавить сок одного или двух лимонов).

Такую процедуру очищения следует проделать три дня подряд.

СОК МОРКОВИ

Морковный сок помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он является источником витамина А, в нем содержится также большое количество витаминов В С. Д. Е Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образовании, является хорошим средством улучшения зрения, лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

СОК СВЕКЛЫ

Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах, во время климактерического периода.

Ниже приводятся качественные и количественные соотношения при различных расстройствах здоровья (первые составы предпочтительнее последующих).

Аппендицит:
1) морковь
2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

Атеросклероз:
1) морковь, шпинат 10:6
2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3
3) морковь, свекла, сельдерей 8:3:5

Астма:
1) морковь, шпинат 10:6
2) хрен с лимонным соком (1 лимон на 100 г хрена)
3) морковь, сельдерей 9.7
4) морковь, редька или редиска 1:5

Белокровие:
1) морковь
2) морковь и свекла 13:3 (свекла с ботвой)

Бесплодие:
1) морковь, шпинат 10:6
2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
3) морковь

Болезнь мочевого пузыря:
1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
2) морковь, шпинат 10:6

Болезнь печени:
1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
2) морковь, шпинат 10:6
3) морковь

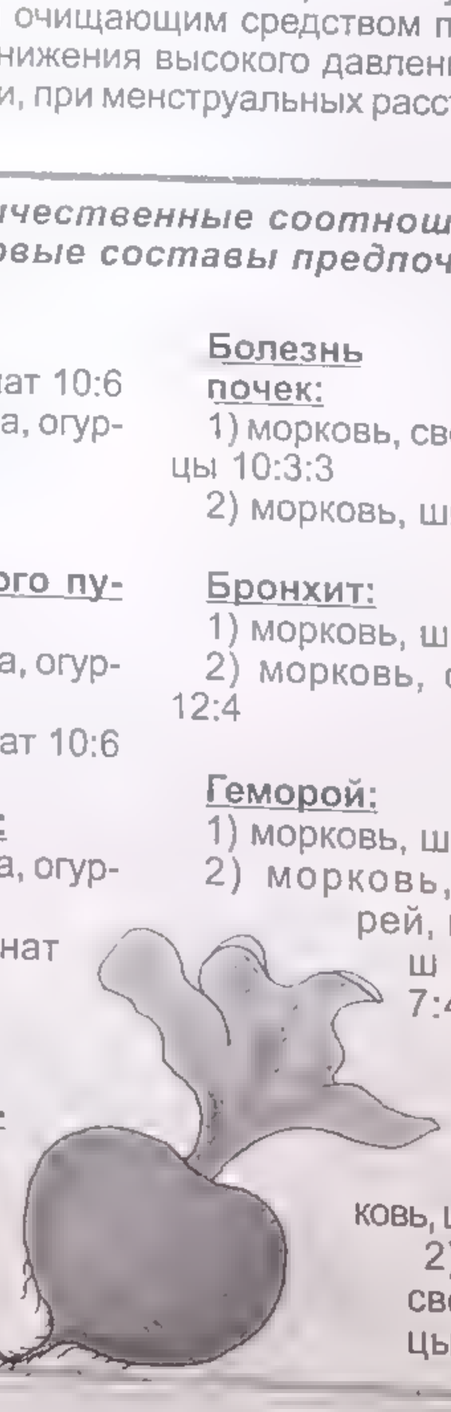
Болезнь половых органов:
1) морковь, шпинат 10:6
2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Болезнь почек:
1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
2) морковь, шпинат 10:6

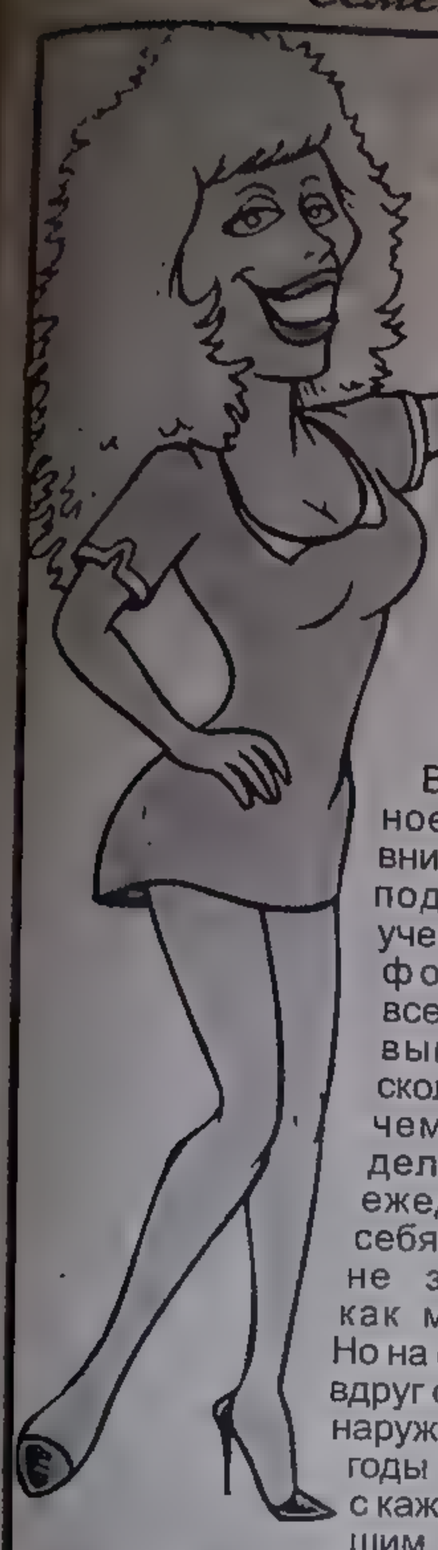
Бронхит:
1) морковь, шпинат 10:6
2) морковь, одуванчики 12:4

Геморой:
1) морковь, шпинат 10:6
2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

Гипертония:
1) морковь, шпинат 10:6
2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3



Семейный лекарь № 36 (88) 15 сентября 2003 г.



ХОЧЕТСЯ ВНОВЬ СТАТЬ МОЛОДЫМ!

А ВЕДЬ ЭТО ВОЗМОЖНО! ВСЕ ЗНАЮТ ПОСЛОВИЦУ: "ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕД РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ, УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ". ТЕОРИЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛЮДМИЛЫ БРОДАЦКОЙ ИЗ ЖИТОМИРА ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ ВСЕ С НОГ НА ГОЛОВУ.

Вы, наверное, обратили внимание, и это подтверждают ученые, что на фотографии всегда человек выглядит несколько старше, чем на самом деле. Глядя ежедневно на себя в зеркало, не замечаешь, как меняешься. Но на фотографии вдруг с ужасом обнаруживаешь, что годы летят, и вид с каждым улетевшим все менее и менее цветущий. Особенно если тебе за 40.

Людмила Яковлевна, педагог по образованию, 25 лет отдавшая средней школе, однажды разглядывая себя на фото, поняла, что так дальше жить нельзя. Душой она была еще очень молода, такая, как ее ученики, что подтверждало и зеркало, но вот фотография...

И отправилась Людмила Яковлевна в Украинский центр здоровья в надежде изучить все системы омоложения, имеющиеся в мире.

Семь лет она испытывала это на себе и своей семье, и достигла потрясающих результатов. Теперь она ездит по стране и читает лекции, пытаясь поделиться тем, что узнала в Центре здоровья, и тем, что открыла сама.

Так в чем же секрет системы Бродацкой?

- Когда человек стареет, он замечает за собой, что быстрее начинает уставать. Усталость - это энергопауза. Мы устаем, потому что нам не хватает энергии. В этом случае нужно отдохнуть, поспать, но ни в коем случае не заставлять себя работать через силу.

Главное в жизнедеятельности организма - это система очищения. И самая простая - это очищение водой.

Существует такая наука - биоритмология, в которой исследуются годовой и суточный ритм работы внутренних органов. Было замечено, что с 3 до 5 утра работают почки. Толстый кишечник работает с 5 до 7, желудок - с 7 до 9, селезенка - с 9 до 11, с 11 до 13 - сердце, с 13 до 15 - тонкий кишечник, с 15 до 17 - мочевой пузырь. А вот с 17 до 23 часов практически никакие внутренние органы не работают. Значит, эти часы и являются оптимальным временем приема пищи.

Утром человек должен принимать воду, так как работают почки и кишечник, которые выводят токсические вещества. Если утром не выпить холодной воды натощак, почки блокируются. Чай, кофе не могут заменить воду, так как теплое питье всасывается в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения.

Полезно пить воду со льдом. Все долгожители утром не едят. Они пьют холодную родниковую воду, часто - текущую с ледников.

Ворсиночки желудка работают как в насосе: всасывают питательные вещества, выделяют желудочный сок. Если утром нет пищи в желудке, то идет процесс очищения организма. Вся жидкость, выпитая утром, выводится из организма, очищая его. Жидкость, выпитая вечером, остается в организме, вызывая отеки.

Кипяченую воду организм не усваивает, поэтому нужно пить сырую. Если вода загрязнена, ее надо очищать. Если нет никакой возможности очистить воду, то употребляют кипяченую с добавлением меда, яблочного уксуса или лимонного сока.

Натощак утром выпивайте не менее 2 стаканов холодной воды и 2-3 стакана воды с медом в течение двух часов. Если организм приучен к обильному завтраку, постепенно смещайте время завтрака и заменяйте его приемом воды с медом, свежими фруктами и овощами. Обед можно заменить сырой растительной пищей: цельными фруктами и овощами или сырыми растительными салатами. Зимой - сухофруктами, изюмом, курагой, черносливом, предварительно замочив их в воде. Очень полезна зелень. Листья нужно перекрутить на кофемолке и добавлять в воду (зимой можно употреблять сушеные листья, измельчив их на кофемолке).

Клетки, очищенные водой, получают питание от натуральных продуктов, сохранивших свои биоэнергетические свойства, и идет процесс омоложения.

Вашу обычную пищу принимайте вечером в 17-19 часов, причем хлеб - в самом конце еды. Не пейте ни до еды, ни во время еды, ни после приема пищи. Исключите сладости, конфеты, шоколад, чай, кофе, алкоголь, соль, специи, консервы, копчености, а также исключите прием жидких блюд - борщей и супов. Если вы никак не можете обойтись без борща, съешьте его вечером с большим количеством рубленой зелени.

Обязательно отдыхайте после основного (вечернего) приема еды. Пища усваивается лучше в лежачем положении, особенно вредны физические нагрузки на полный желудок.

Эта система способствует нормализации веса. Используя ее, очень легко похудеть. Для этого нужно внушить себе, что в первой половине дня нужно только пить, но не есть, а вот во второй половине дня - наоборот: нужно только есть, но ни в коем случае не пить.

И еще одно замечание: покупая зелень на базаре, обратите внимание на лицо хозяйки, ведь она питается продуктами со своего огорода. Если лицо у нее цветущее, можно смело покупать продукты, в них нет или очень мало химикатов.

ЛЮБОВНЫЕ ЭЛИКСИРЫ

Существуют такие старинные рецепты, которые эффективны во всех отношениях и столь же безвредны. Их можно применять для общего стимулирования, в том числе и половой потенции.

1. Рецепт профессора К. Уманского.

Возьмите по 200 г кураги, вяленого инжира, столько же чернослива и изюма (того и другого без косточек), добавьте к этому ядра от двадцати грецких орехов и все вместе очень мелко нарубите и перемешайте в однородную массу (мясорубкой не пользоваться).

Принимать каждый день по 2 столовые ложки и запивать мацони, кефиром или простоквашей.

2. Ядра сырых тыквенных семечек. Принимать по 20-30 ядер 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 2-3 недель.

3. Волокна тыквенных семечек. Принимать по 1 столовой ложке (можно сушеные) 2 раза в день за 30-40 минут до еды в течение одного месяца.

4. Старинный народный рецепт для лечения заболеваний предстательной железы и стимуляции половой потенции. В него входят: полевой хвощ, спорыш петрушка и лещина.

Способ приготовления и применения: а) взять 3 столовые ложки полевого хвоща и 2 столовые ложки лещины на 500 мл воды Заварить, как чай, настоять 1-1,5 часа, затем процедить. Принимать по 15-20 глотков 2-3 раза в день в течение 2 дней; б) заварить 3 столовые ложки спорыша и 2 столовые ложки лещины на такое же количество воды. Принимать также в течение 2 дней тем же способом; в) заварить 3 столовые ложки петрушки и 2 столовые ложки лещины. Принимать тем же способом в течение 2 дней. Вот в такой последовательности через каждые два дня принимать эти настои в течение 1-2 месяцев

5. Рекомендуется сок крапивы (из свежих листьев) по 1/2 стакана, через 30 минут сок петрушки (из листьев и корней) по 1/2 стакана, затем через 30 минут сок сельдерея (из листьев и корней) по 1/2 стакана.

Этот эликсир, улучшающий половую гормональную деятельность, - одно из распространенных средств против бесплодия.

6. Смесь соков моркови, свеклы и огурцов. Смесь принимать в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

7. Состав: грецкие орехи - 1 стакан ядер, козье молоко - 2 стакана. Съедать ежедневно 1 стакан ядер в 3-4 приема, запивая каждый раз козьим молоком (2 стакана). Курс - 1 месяц.

8. "Лечебные проростки". Зерно (пшеницы, ржи, кукурузы) моют и помещают одним слоем между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при температуре +22-24°С. Верхнюю ткань время от времени (по необходимости) увлажняют до появления ростков (проклевывания). Обычно они появляются через 2 суток. Проростки целебны и вкусны, когда они не более 1 мм длиной. Принимать эти проросшие зерна можно без приправ либо с фруктами. Можно перемолоть их и добавлять к салатам, соусам, приправам. Можно делать кисели. Курс - 3-4 недели.

9. Омолаживающая разгрузочная диета. Натрите свежую морковь, добавьте мед, лимонный сок и какой-нибудь фрукт. Количество зависит от вашего желания и вкуса. Утром, в обед и вечером в течение трех дней ешьте только это пюре. На четвертый день включите в рацион картофель, хлеб, яблоки, а с пятого дня можете переходить к нормальному для вас питанию.

ОВЕН

Не предпринимайте никаких рискованных мероприятий. Соблюдайте повышенную осторожность на дорогах, особенно 18-20 сентября. В командировках и в поездках вероятны препятствия, задержки и поломка транспорта. Тщательно проверяйте информацию, которая касается финансовых вопросов. Романтические отношения этих дней полны неожиданностей, страстей и разочарований.

ТЕЛЕЦ

Возможны частые изменения планов. На работе может сложиться нервозная обстановка, конфликты с сослуживцами и начальством. Некоторым Тельцам повезет в рискованных предприятиях кратковременного характера. Усиливается стремление потакать своим слабостям. Личная жизнь носит бурный характер, и многим предстоят приключения в интимной сфере. Для хорошего самочувствия не помешают физические упражнения и ежедневные прогулки.

БЛИЗНЕЦЫ

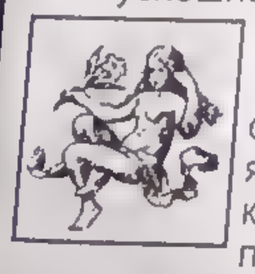
Возрастает вероятность сильно потратиться, однако Вы легко сможете восстановить свой бюджет с помощью дополнительного заработка. Не навязывайте окружающим свои идеи и решения, умейте вовремя остановиться. Не отмахивайтесь от советов и предостережений со стороны старших людей. Усиливается интерес к социальным преобразованиям, и у многих Близнецов появится потребность разобраться в общественном переустройстве.

РАК

В эти дни не рекомендуется заключать какие-либо сделки, контракты. Взаимовыгодными окажутся встречи со старыми партнерами или друзьями. Увеличивается вероятность возврата к старым обязательствам, ранее заключенным договорам. Здесь возможны юридические неурядицы. Старайтесь, по возможности, помогать окружающим. Это благоприятным образом отразится на Вашей репутации. Нежелательно употребление алкоголя, тонизирующих напитков.

ЛЕВ

Не рекомендуется начинать новые предприятия, заключать сделки. Не одалживайте денег и не берите взаймы. Неудачное время для деятельности, связанной с объединенным капиталом. Хорошие дни для ремонта техники, сельскохозяйственных работ, ведения хозяйственных дел. Встречи со старыми знакомыми могут увести вас в сторону от основной деятельности. Следите за своим самочувствием. Даже незначительное недомогание не даст Вам успешно заниматься своими делами.



ДЕВА

В начале недели возможны проблемы, связанные с обучением детей. Благоприятный период для новаторства, творческого труда, изучения необычных явлений, психологических экспериментов. Избегайте участия в увеселительных мероприятиях. Есть вероятность потратить больше, чем Вы заработаете. Проявите осторожность в быту и на работе, при переходе улиц и при управлении автотранспортом. Увеличена вероятность травм.

ВЕСЫ

Настроение этого периода располагает к фантазиям, построению иллюзорных планов. Их результат немедленно скажется на Ваших делах. У детей-Весов повышена чувствительность. Они очень ранимы к эмоциональным и физическим воздействиям. Болезни этого времени плохо диагностируются. Увеличена вероятность оказаться на больничной койке. Неплохо бы провести ряд профилактических процедур по очищению организма, дыхательных упражнений, голодание.

СКОРПИОН

Не рекомендуется заключение договоров, контрактов. Будьте внимательны к происходящим вокруг Вас событиям. Возможно, что сложившуюся обстановку можно будет использовать с выгодой для себя. Скорпионы могут сделать что-то такое, что не под силу другим. Вторая половина недели благоприятна для романтических встреч и знакомств Хорошее время для общения с друзьями. Идеи, высказанные при этом, смогут стать основой для выработки интересных планов.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы склонны болезненно реагировать на критику, замечания. Из-за излишней нетерпимости и эмоциональности вероятны домашние конфликты. У молодых Стрельцов появляется стремление утвердить себя в глазах романтического партнера, что приведет к неожиданному результату. Остерегайтесь денежных завязок с друзьями. Здесь возможны потери, недоразумения, что в значительной степени подорвет отношения. На любовном фронте появится тайная связь.

КОЗЕРОГ

Козероги нацелены на карьеру, но на этом поприще дела пойдут не очень хорошо. 17-20 сентября самые напряженные дни, когда не рекомендуется обращаться в вышестоящие инстанции, а также стоит сократить до минимума общение с начальством. Могут возникнуть проблемы связанные с родственниками или близкими друзьями, которые окажутся в трудном положении. Хороший период, чтобы привлечь детеи к миру искусства.

ВОДОЛЕЙ

В этот период могут появиться не присущие Вам качества: эгоизм, нежелание понять нужды окружающих, холодность в отношениях, холодный расчет Возможны расстройства планов в первой половине недели, однако вряд ли это отразится на Вашем общем положении, поскольку желание и готовность действовать, даже вопреки обстоятельствам, у Водолеев велики Больше времени уделите своим возлюбленным, и Вы откроете в них новые удивительные качества.

РЫБЫ

Ваша чуткость и повышенная интуиция позволят быстро приспособиться к новой ситуации и условиям Посреднические действия сейчас не дадут хороших результатов. Полезно заняться своим любимым делом, наукой или искусством. У молодых Рыб возможно зарождение тайного романа, который захватит все Ваше существо. Старайтесь не потерять голову, так как вскоре обстановка изменится, и Вы посмотрите на это другими глазами.

РАЗВЛЕКАЛОРИЯ

У врача:

- Спасите, доктор, жене стало хуже!

- И пиявки не помогли?

- Нет. Три штуки съела, а больше не хочет!

- Доктор, помогите! Моя жена с каждым днем все туже затягивает мне галстук!

- Мм.. Но, может это случайность?

- Я тоже так думал. Но сегодня она его предварительно намылила!

После осмотра жена больного буквально силой выволакивает врача в коридор и судорожно хватает за лацканы пиджака:

- Доктор, что с ним? Это серьезно? Надо принимать меры, да?

- Вашему мужу необходим полный покой; я выпишу очень эффективный транквилизатор.

- А как ему принимать это?

- Да не ему - Вам!

Медкомиссия в военкомате:

- Вы не можете призвать меня в армию - я близорук.

- Ничего, мы отправим вас на передовую ...

Летит "Скорая помощь". И тут водитель поворачивается к пострадавшему и говорит:

- Да когда ж ты, сволочь, заткнешься, сирены не слышно.

- Доктор, помните симулянта из шестой палаты?

- Ну.

- Умер!

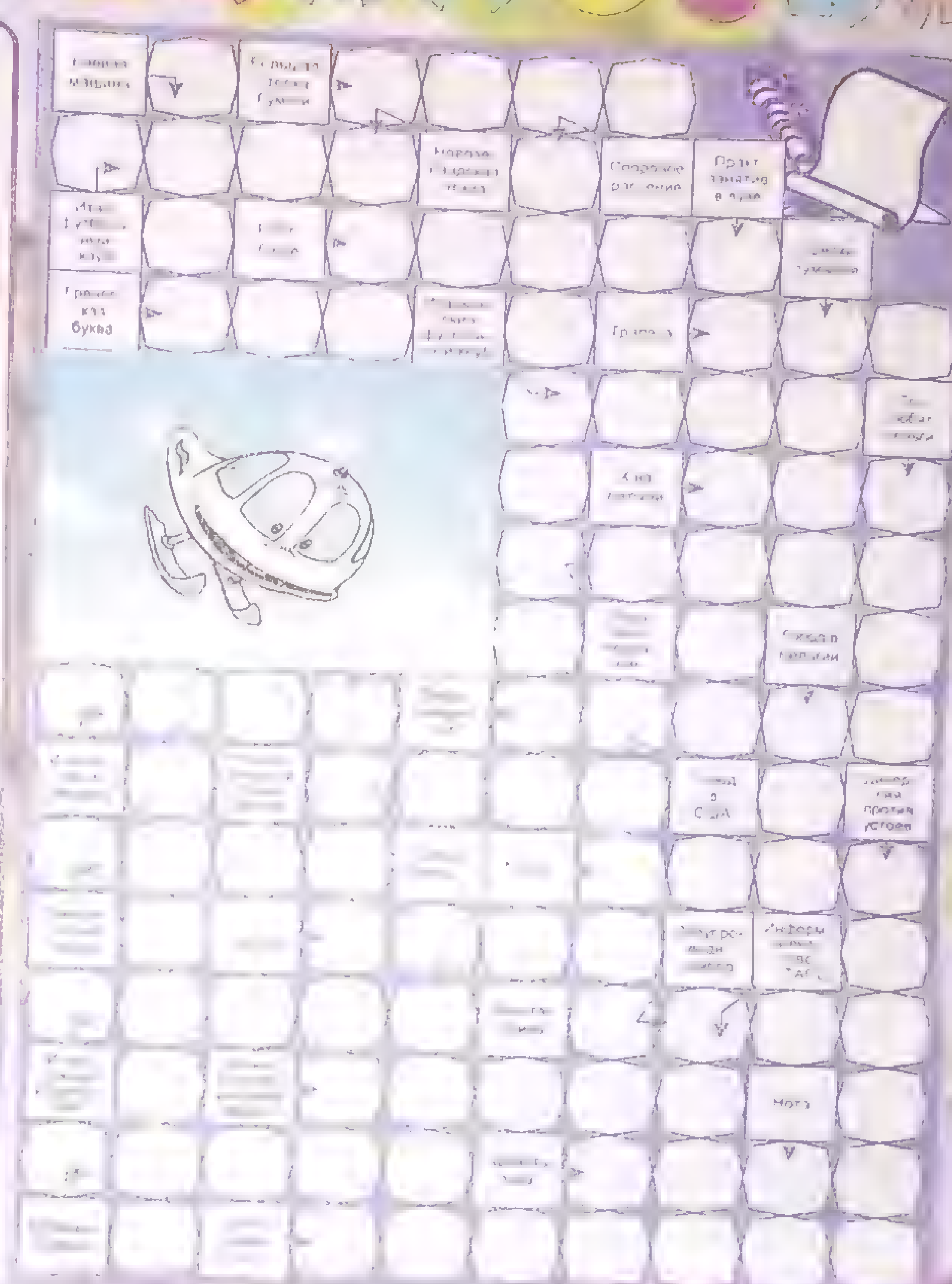
Психушка. Один придурок другому:

- Тебе понравился мой рассказ, который я тебе вчера дал почитать??

- Да! Но как-то все размыто и много действующих лиц.

Входит врач:

- Так придурки, кто спер мою телефонную книгу?



«Семейный лекарь» МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА
Тел. (8412) 24-15-16, 24-81-96
Учредитель ООО ИД «Медиа Пресс»
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ № 77-14941
Тел. (8412) 33-49-74, 33-23-59
Тираж 12700

Клеточка

Боевая машина
Большая стопка бумаги
Новозеландская птица
Споровое растение
Практ. занятие в вузе
Итал футбольный клуб
Пастбище
Предки румынов
Греческая буква
Итальянский футбольный клуб
Трапеза
Его любят деньги
Х на патыни
Отеч. поэт-переселенец
Город в Бельгии
Отражающий газ
И кошара, и овчарня
"Пеппи - Длинный Чулок" (автор)
Город в США
Диверсия против устоев
Танец "Летка-..."
Молот
Электрический провод
... Тернер
Полупроводн. прибор
Информ. агентство ...-ТАСС
Золотая слива
И картежник, и футболист
Станок артиллерийского орудия
Нота
Кровать зека
Детеныш тюленя
Сов. оружейник

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ

ЛЕКАРЬ

№40 (92)

ДЛЯ НОЮЩИХ СУСТАВОВ

Характерная для осени неустойчивая погода настоящее испытание для тех у кого не все в порядке с суставами. Избавиться от этих болезненных ощущений можно простыми народными средствами С.3

КАК ДЫНЯ ЛЕЧИТ

Бахчевые и сладкие сорта дыни отлично очищают почки, эффективно выводят шлаки с мочой. Если из ее мякоти сделать припарку на ночь, то быстро пройдет С.9

УДАР НИЖЕ ПОЯСА

Тестикулярный рак принадлежит к редким видам онкологических заболеваний. Составляет всего один процент от общего числа злокачественных новообразований. С.19

КАПРИЗЫ ПОГОДЫ

Головная боль, слабость, быстрая утомляемость, скачки давления, одышка накануне смены погоды беспокоят почти каждого второго. Люди знали об этом издавна. С.26

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Что-то сердце прихватило..... с.7
Растения при химиотерапии.. с.16
Отдушина..... с.19
Ода спринцовке..... с.28
Народная косметика..... с.29
Не забывайте и о пряностях. с.30

Ежедневно ВИЧ заражаются 6000 человек

По данным Фонда населения ООН, каждые 14 секунд в мире вирусом ВИЧ заражается один человек в возрасте от 16 до 24 лет. То есть, число ВИЧ-инфицированных увеличивается на 6 тысяч человек в день. ООН заявляет, что сейчас примерно половина заражающихся - люди в возрасте до 25 лет. Большинство из них - девушки, живущие в развивающихся странах.

Исполнительный директор Фонда Торайа Ахмед Обаид заявила, что для борьбы с этой "глобальной катастрофой" требуются незамедлительные меры.

В докладе Фонда под названием "О состоянии населения мира" сказано, что в настоящее время почти каждый второй житель планеты еще не достиг возраста 25 лет. Из них 87% живут в развивающихся странах. 238 миллионов человек живут в условиях нищеты - меньше, чем на один доллар в день. Десятки миллионов молодых людей не умеют читать или писать. Более 13 миллионов детей потеряли из-за СПИДа одного или обоих родителей.

В докладе говорится, что нищета, неграмотность, а также плохая работа общественных служб еще больше осложняют борьбу со СПИДом.

"СПИД стал болезнью молодых, - сказала Обаид. - Многие не имеют никакого представления ни о средствах предохранения, ни о контроле над рождаемостью".

В Сомали, например, только 26% девушек знают о том, что такое СПИД. И только каждая сотая понимает, как нужно предохраняться.

Ситуацию усугубляет факт, что многие девушки не в состоянии отказать мужчине в сексе или, по крайней мере, убедить его пользоваться презервативом.

Недавние исследования в Замбии и Кении показывают, что замужние женщины имеют больший шанс заразиться ВИЧ, чем их незамужние соотечественницы.

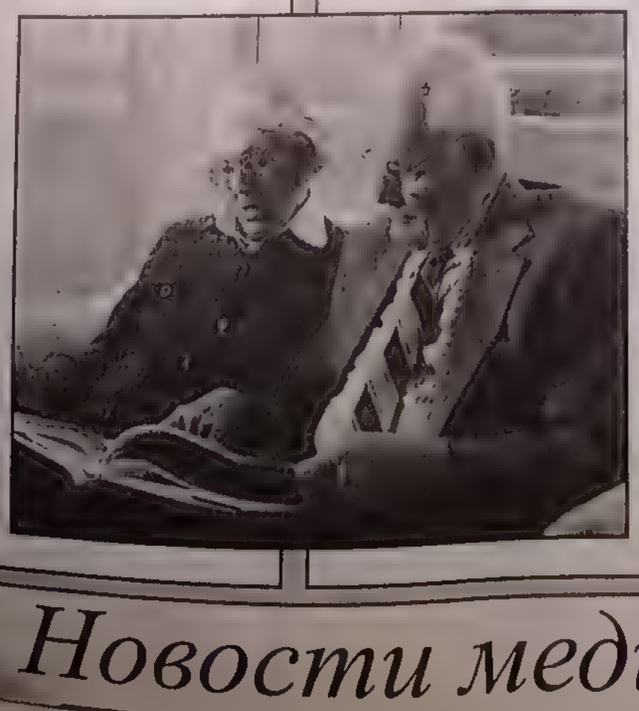
"Этот доклад должен стать последним предупреждением всем. Пора прислушаться ко всем молодым людям и их нуждам, - говорит Обаид. - Мир больше не может позволить себе бороться со СПИДом полумерами".

На лечение пенсионеров в этом году дополнительно выделят 1,5 млрд. рублей

Пенсионный фонд РФ осуществит в 2003 году дополнительные платежи на обязательное медицинское страхование неработающих пенсионеров. Принятым сегодня Госдумой в первом чтении правительственным законопроектом на эти цели неработающим пенсионерам выделяется из Пенсионного фонда РФ в 2003 году дополнительно 1,5 млрд. руб.

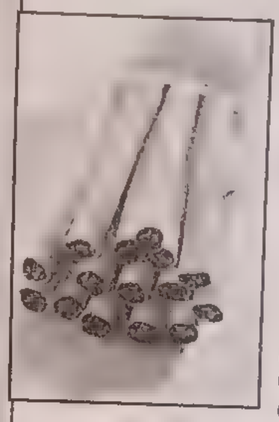
Представивший законопроект по поручению правительства председатель правления Пенсионного фонда РФ Михаил Зурабов пояснил, что в марте текущего года кабинетом министров было принято постановление о дополнительном финансировании в этом году расходов, связанных с оказанием адресной медицинской помощи неработающим пенсионерам. По его словам, проголосованный в первом чтении проект закона как раз и направлен на законодательное закрепление расходов, предложенных правительством.

Зурабов подчеркнул, что предложенные правительством поправки в действующий закон "О бюджете Пенсионного фонда РФ на 2003 год" не влекут за собой изменения доходной и расходной частей бюджета фонда на нынешний год, сообщает ИТАР-ТАСС.



В подмосковных больницах запретили продажу сигарет

Купить пачку сигарет пациентам подмосковных больниц будет отныне непросто. Вчера областные законодатели приняли решение о запрете продажи табачных изделий на территории лечебно-профилактических учреждений.



Как известно, продавать "курево" вблизи учебных заведений было запрещено давно. Теперь же очередь дошла и до больниц и поликлиник Подмосковья.

Владельцев палаток и торговых павильонов, продающих табачные изделия, обяжут перенести свои точки на расстояние сто метров от лечебно-профилактического учреждения.

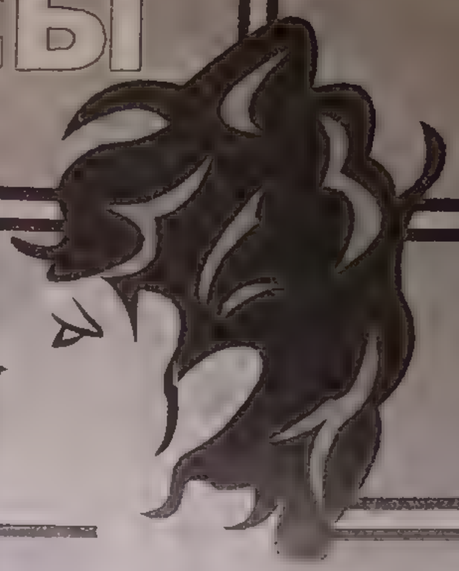
Одеколон и стеклоочиститель стоят на праздничном столе только в России

Как сообщила пресс-служба Министерства здравоохранения Свердловской области, диагноз "отравление суррогатами алкоголя" отсутствует во всех странах мира и существует до сих пор только в России, поскольку только наши люди вместо алкоголя пьют одеколон и очиститель стекол. О правомочности диагноза "отравление суррогатами алкоголя" врачи спорят уже несколько лет. Суррогаты алкоголя (от лат. surrogatus - поставленный вместо другого) - это неполноценные заменители алкогольных напитков. Это понятие существует только в русской литературе и объединяет различные по своему химическому строению и физико-химическим свойствам вещества, а также их смеси, поэтому говорить о строгой научной классификации не представляется возможным.

Несмотря на это, согласно данным токсикологического мониторинга за период 1996 - 2000 годов, в Свердловской области было зарегистрировано 65 161 случаев отравлений алкоголем и его суррогатами.

Семейный лекарь № 40 (92) 13 октября 2003 г.

КОМПРЕССЫ для ноющих суставов



Характерная для осени неустойчивая погода - настоящее испытание для тех, у кого не все в порядке с суставами. **Обычно в этот период в суставах появляются ломота и затяжные ноющие боли, не дающие человеку покоя ни днем, ни ночью.** Избавиться от этих болезненных ощущений можно простыми народными средствами.

Из глубины веков до нас дошло великое множество рецептов целебных снадобий, рекомендуемых народной медициной как для наружного, так и для внутреннего применения.

Например, при обострении артрита, артроза или суставных болей другого происхождения вам поможет чеснок. Едва почувствовав боль, натрите его на мелкой терке и отожмите сок. Принимайте чесночный сок по 10 капель 4 раза в день, запивая теплым молоком, а на ночь привязывайте к больному месту марлевую повязку, смоченную в чесночном соке. Кожу предварительно обработайте каким-нибудь жиром, не то сожжете.

Полезно периодически прикладывать к больным суставам цельные картофельные клубни. При болях в суставах пальцев рук картофелину надо перекатывать в руке, как мячик, а на ночь надеть на руку перчатку с картофелиной или прибинтовать ее к больному суставу. Лечебный эффект усилится, если вы будете одновременно с этими процедурами пить отвар из-под сваренного в мундире картофеля 3 раза в день: утром натощак, перед обедом и перед сном. Рекомендуется также ежедневно съедать 1-2 сырые картофелины, натертые на мелкой терке вместе с кожурой.

Чтобы суставные боли не застали вас врасплох, советуем заранее приготовить специальный состав для растирания. Возьмите пол-литровую бутыль из темного стекла, положите на дно небольшой кусочек камфоры размером примерно в четверть куска сахара-рафинада и наполните бутыль на треть скипидаром, на треть - растительным маслом и на оставшуюся треть - водкой. Этот состав, который хранится достаточно долго, втирайте досуха в больные места перед сном, обвязав на ночь растертую область теплым шарфом.

Для снятия суставных болей можно применять для компрессов и втираний кашицу различного состава: из натертых на мелкой терке редьки, репы или корней хрена. Великолепный эффект дает втирание пихтового масла в суставы, предварительно прогретые компрессом из разогретой морской соли.

Если начали делать компрессы, не ограничивайтесь 1-2 процедурами. Надо сделать не менее 5-10 компрессов.

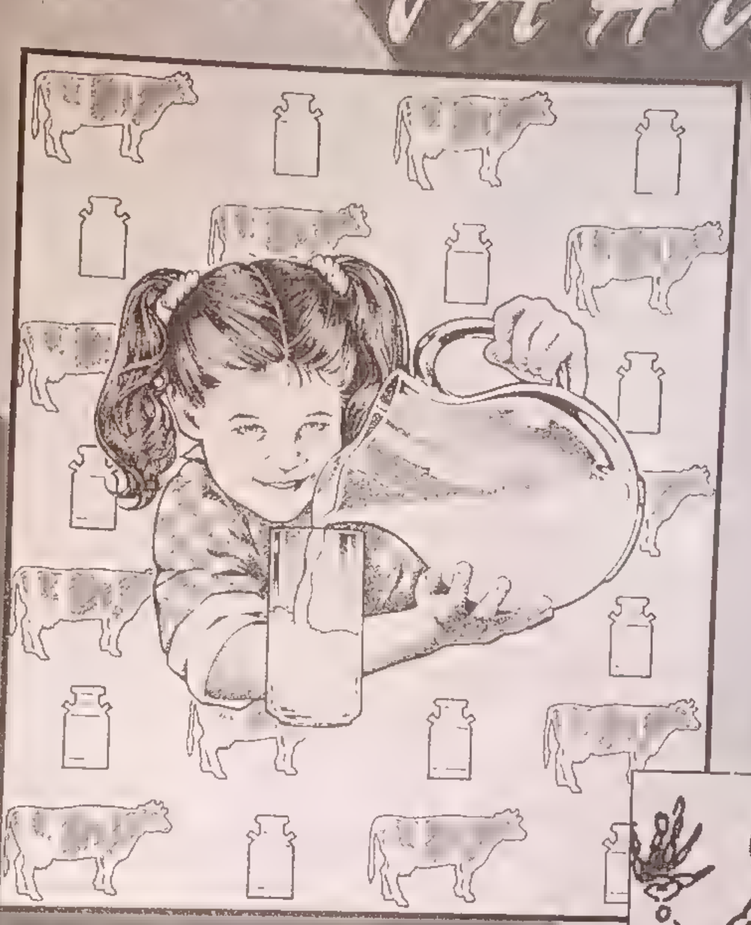
Для предупреждения болей в коленях регулярно выполняйте такое упражнение: присядьте, прижав ноги друг к другу, и делайте коленями круги сначала по часовой, потом против часовой стрелки.

Снять суставные боли **помогут еловые ванны.** Для их приготовления надо залить кипятком свежерубленные ветки ели, настоять их, затем остудить настой до 37-38 градусов и погрузить в этот настой больные ноги или руки на 30 минут. После этого больные места следует тепло укутать и лечь в постель на 1 час. Лучше всего делать такие ванны на ночь. Лечение повторять через 2 дня. Курс лечения 5-7 ванн.

Поскольку нередко суставные боли связаны с отложением солей, нелишне провести очистку суставов. Залейте 10 г лаврового листа 2 стаканами воды и поварите 15 минут. Отвар слейте в полулитровый термос вместе с листьями, добавьте до верха кипяченой воды и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте этот настой 2 дня подряд (по стакану в день), выпивая рассчитанную на день порцию в несколько приемов мелкими глотками. Через неделю 2-дневную очистку суставов повторите. **Время от времени** практикуйте также 2-дневную диету, в которую должно входить 300 г черного хлеба и 1,5 кг мякоти арбуза или тыквы для ежедневного приема.

Наталья СМЕТАНИНА

СПОСОБЫ ИЗБЕЖАТЬ недостатка кальция В ОРГАНИЗМЕ



Кальций участвует в построении костей, волос ногтей и зубов. Ионы кальция участвуют в таких важнейших процессах, как свертывание крови, мышечные сокращения, работа сердца, сосудистая проницаемость, аллергические реакции, гормональная секреция, зрение и многое другое.

В зависимости от возраста потребности организма в кальции меняются.

Остеопороз

Количество выводимого из организма кальция может превышать его поступление, что приводит к развитию остеопороза (патологическое изменение структуры костей вследствие недостатка кальция). Остеопороз вследствие недостатка кальция может проявляться по-разному. Это могут быть боли в спине, пояснице или грудной клетке, при начальных проявлениях, вследствие деформации тел позвонков. Частые переломы костей, выраженный кифоз, или т.н. "вдовий горб" значительное уменьшение с возрастом роста, судороги, проблемы с зубами и др., если недостаток в организме кальция существует достаточно продолжительное время. В качестве профилактики и лечения остеопороза необходимо применять препараты кальция.

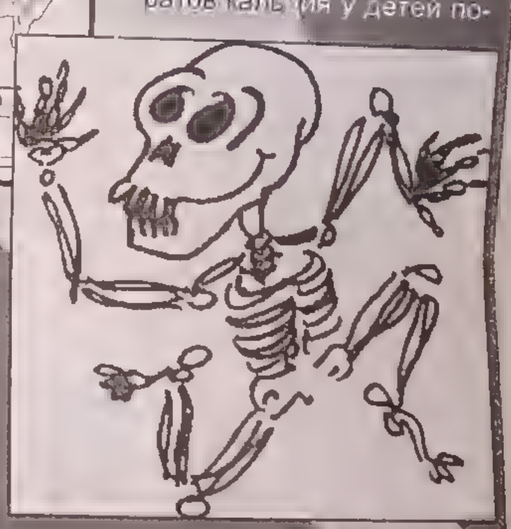
Беременность и кормление молоком

Недостаток кальция и беременность, два неразрывно связанных процесса. Во время беременности значительно снижается уровень кальция в организме. Кальций расходуется на формирование костей плода. Особенно важно это в ходе третьего триместра беременности, когда расходы кальция увеличиваются особенно значительно. Во время лактации (в период кормления грудью), потребление кальция в организме матери тоже значительно увеличивается. Ведь именно с молоком в организм новорожденного поступает кальций, который необходим для здорового роста ребенка, профилактики рахита и других заболеваний. Во время лактации женщина теряет 160-300 мг кальция ежедневно. Недостаток кальция, отсутствие дополнительных источников кальция в виде продуктов с наибольшим содержанием кальция и препаратов кальция может не только привести к явлениям остеопороза у матери, но и сказаться на здоровье ребенка, привести к рахиту. Необходимо помнить, что последствия перенесенного в детстве рахита будут отрицательно сказываться на здоровье всю жизнь. Поэтому женщинам в эти периоды рекомендуется не менее 1200-1500 мг кальция в сутки.

Когда надо начинать принимать кальций?

Если не учитывать некоторые заболевания или патологические состояния, при которых необходимо повышенное поступление кальция в организм, то можно предложить следующие возрастные группы для применения препаратов кальция.

Дети и подростки в период интенсивного роста. Недостаток кальция у детей может привести к замедленному росту и нейро-гуморальным нарушениям. Применение препаратов кальция у детей позволяет избежать искривления позвоночника.

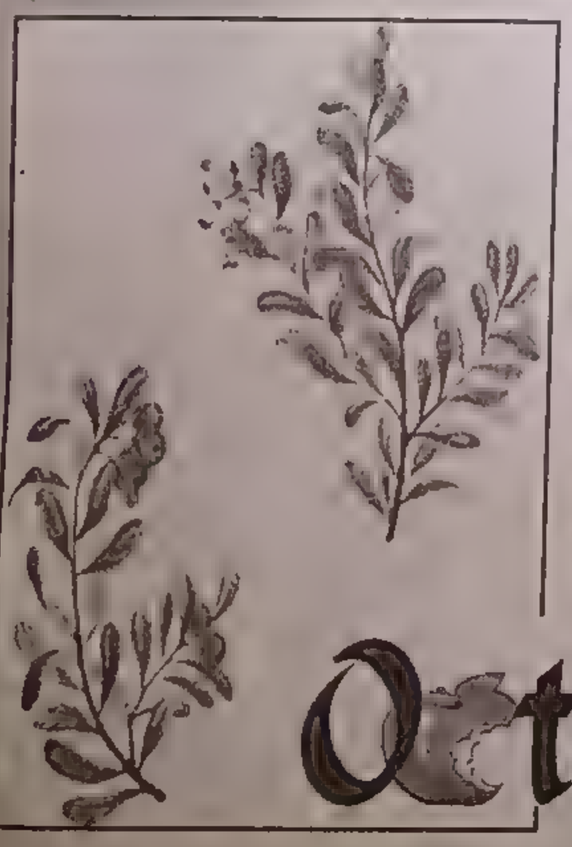


Всем женщинам, начиная с 35 лет, с целью сохранения стройной фигуры и исходного роста в дальнейшем, и мужчинам с 40 лет - 1000 мг/сутки.

Профилактика и лечение остеопороза с помощью препаратов кальция помогут вам также избежать болей в спине, пояснице, грудной клетке, частых переломов, ночных (и дневных) судорог и многих других неприятностей.

СБОРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ В ОКТЯБРЕ

Валериана лекарственная - корневища с корнями; горец змеиный - корневища с корнями; дягиль лекарственный - корневища с корнями; калина обыкновенная - кора, плоды; клюква - плоды; кровохлебка лекарственная - корни, корневища; лапчатка прямостоячая - корневища; можжевельник обыкновенный - шишки, ягоды; морковь посевная - семена, корнеплоды; одуванчик лекарственный - корни; окопник лекарственный - корни; ольха серая - шишки; папоротник мужской - корневища; первоцвет весенний - корневища с корнями; пырей ползучий - корневища; стальник палевой - корни; толокнянка обыкновенная - листья; цикорий дикий - корни; шиповник коричневый - плоды; щавель конский - корневища и корни.



ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Мята перечная, листья - 30 г, пустырник, трава - 30 г, валериана, корень - 20 г, хмель, шишки - 20 г.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

2. Валериана, корень - 30 г, пустырник, листья - 30 г, тысячелистник, трава - 20 г, анис, плоды - 20 г.

Пить в виде настоя по 1/3-1/4 стакана 2 - 3 раза в день при болях в сердце.

ОРЕХИ И ОВОЩИ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Орех грецкий - чай: 1-2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настоять. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день при атеросклерозе.

Для лечения гипертонии употреблять ежедневно по 100 г орехов с медом или без него в течение 45 дней.

Баклажаны - плоды в пище снижают содержание холестерина в крови и в стенках сосудов. В лечебном питании баклажаны рекомендуются при атеросклерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях, ослаблении работы сердца.

Дыня - плоды при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца.

Кабачки - при отеках сердечно-сосудистого происхождения, атеросклерозе, избыточном весе, пожилым людям. Выводят лишнюю жидкость и холестерин.

Картофель - клубни, полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек, сопровождающихся отеками.

Огурцы - свежие, при сердечно-сосудистых заболеваниях: снижают давление, нормализуют работу щитовидной железы.

Патиссоны - при атеросклерозе (лучше мелкие, по 5-7 см в диаметре, в день сбора).

Помидоры - для профилактики атеросклероза, людям среднего и старшего возраста.

Тыква - при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, гипертонии.

Укроп - при гипертонии, стенокардии, неврозах, бессоннице.

Настой: 1 столовую ложку плодов или травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1 стакану.

НАПИТКИ, ВОСПОЛНЯЮЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ ДЕФИЦИТ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Когда в организме образуется дефицит биологически активных веществ, особенно минеральных. Рекомендуем Вам простые напитки, которые будут поставлять в организм биологически активные вещества.

1. Смешайте 2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда в стакане теплой кипяченой воды и пейте все 1-2 раза в день, лучше до еды, в зависимости от

состояния организма, от умственной и физической нагрузки. Эта смесь имеет вкус яблочного сидра и содержит весь набор минеральных элементов, входящих в состав яблока; мед содержит минеральные элементы цветов. Эта смесь полезна больным и здоровым.

2. Корневища солодки голой в виде настоя или отвара принимать внутрь как сильное тонизирующее средство, обеспечивающее долголетие, улучшающее кровь и поднимающее иммунитет организма.

Настой: 15-20 г корневищ настаивать 1-2 часа в стакане кипятка и пить по 1 столовой ложке или 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

Отвар: 1 столовую ложку корневищ варить 15 минут в стакане воды и выпивать за день глотками, лучше до еды.

3. Корень заманихи высокой (20 г), корнеплод радиолы розовой (20 г), трава крапивы двудомной (30 г), плоды шиповника (30 г).

Настой: 2 столовые ложки сбора настаивать 3-4 часа в 0,5 л кипятка. Профильтровать, добавить по вкусу мед и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

October

Держи ноги в тепле, а вены – в тонусе!

ОБЗОР ВЕНОТОНИКОВ

Одна из вечных, нестареющих проблем - хроническая венозная недостаточность. Едва ли не каждый второй страдает ею.

Откуда взялась эта жестокая цифра? Во-первых, проблемы с венами передаются по наследству. Во-вторых, венам угрожает множество факторов риска.

Перечислим важнейшие из них: лишний вес, профессиональная деятельность, связанная с длительными статическими нагрузками на вены (они не любят ни долгого стояния, ни долгого сидения), недостача клетчатки в продуктах питания, гормональная контрацепция и заместительная гормональная терапия, наконец тесное белье.

Сильно ухудшается ситуация с венами и во время беременности (к сожалению, и после родов она не нормализуется).

ЧЕМ ЛЕЧАТ ВЕНЫ

Жизнь занедуживших сосудов можно облегчить благодаря специальным средствам - венотоникам. Самые действенные и безопасные из них - те, что приготовлены на основе растительных веществ: диосмина, эсцина и рутина. Миссия таких венотоников - укрепление венозных стенок.

Человек с неважными венами практически сразу ощущает благое действие венотоников, а полтора-два месяца ежедневного лечения дают, как правило, хороший, стойкий результат. При незапущенной болезни вен венотоники принимают не реже двух раз в год. В тяжелых случаях ими пользуются постоянно.

НЕПРИЯТНОСТИ ЗАМАЗЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО МОЖНО, НО И НУЖНО

Проблемы с венами заметны, увы, невооруженным глазом. Первые признаки неблагополучия - отеки голени и стопы к концу дня, чувство тяжести и распирания в икрах. При длительном пребывании в положении сидя или стоя симптомы усиливаются. Даже комфортная обувь становится к вечеру тесноватой, а носки и гольфы оставляют следы на коже.

Кожа голени становится неестественно сухой и ранимой, именно поэтому так хороши для больных вен мази и гели.

Хотя мази и гели нельзя назвать сильнодействующим средством, они несомненно приносят облегчение, причем скорое. Врачи советуют сочетать их с эластической компрессией - специальными колготками и чулками.

Во многих лечебных средствах для наружного применения присутствует незаменимый при бедах с венами конский каштан. Например, его содержат крем и гель венитан.

Не менее эффективное средство - венорутон гель, только главный врачующий компонент в нем не конский каштан (эсцин), а рутозид. Благодаря ему гель неплохо справляется с болью и отеками. Хорош он и при тяжести в ногах. Так же действует и гинкор гель (напомним, что действующее вещество в нем - как и в капсулах гинкор форт - гинкго белобо).

Троксевазиновым гелем лечат поверхностный тромбофлебит, венозные язвы и дерматиты - он снимает болевые ощущения и приятно охлаждает воспаленные вены.

НАРОДНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

Проблемы с венами возникли не вчера и не сегодня. Не случайно в народных лечебниках столько рецептов "от вен" - для сторонников любой из теорий оздоровления.

НАСТОИ И ОТВАРЫ

Тем, например, кто верит в фитотерапию, можно попробовать различные отвары и настои.

- Столовую ложку шишек хмеля измельчают, заливают стаканом кипятка и четверть часа нагревают на водяной бане. Полученный отвар рекомендуется пить по стакану перед едой.

- Листья хмеля можно заменить вербеной - 15 г на стакан. Отвар вербены принимают по одной ложке каждый час.

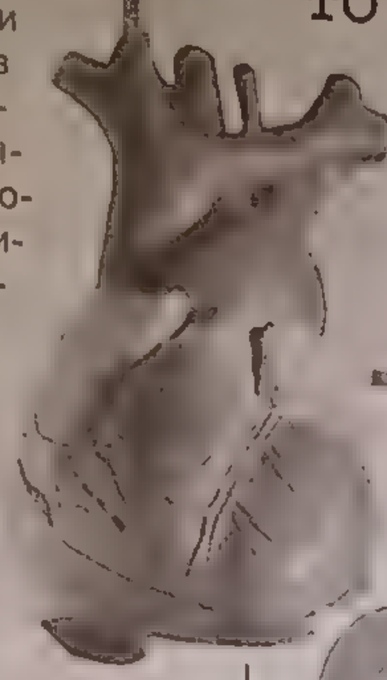
- Смешать равные части арники и коры орешника (лещины). Две столовые ложки смеси залить 600 мл кипящей воды. Настаивать в термосе 10-12 часов. Пить по 3/4 стакана три раза в день.

- Траволечение рекомендуется и для наружного применения. Например, ванночки для ног из травы сушеницы снимают чувство тяжести в ногах, убирают отеки. 100 г сухих растений заливают 5 л кипятка и настаивают не менее 10 часов. Настой не должен быть горячее 37 градусов.

- Старый, можно сказать даже - старинный рецепт от тромбофлебита предписывает смешать 300 г веток дуба, по 500 г веток каштана и ивы. Поместить смесь в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой. Поставить на огонь и полчаса кипятить. Затем добавить по 200 г сушеницы болотной, череды, ромашки и зверобоя. Настаивать 10-12 часов. И ежедневно перед сном делать ванночки - не менее чем получасовые.

Елена Сергеева

ОЧЕНЬ ЧАСТО МЫ ХВАТАЕМСЯ ЗА ЛЕВЫЙ БОК СО СЛОВАМИ: "ЧТО-ТО СЕРДЦЕ ПРИХВАТИЛО", "СЕРДЕЧКО РАСШАЛИЛОСЬ". ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ С ЭТИМИ "СЕРДЕЧНЫМИ ДЕЛАМИ".



Что-то с сердцем приключилось

(АТЕРОСКЛЕРОЗ)

АТЕРОСКЛЕРОЗ - заболевание артерий крупного и среднего калибра, при котором в стенку сосуда откладываются атерогенные липиды, с последующим развитием атеросклеротических бляшек и расстройством кровообращения. К факторам риска развития атеросклероза относятся:

возраст (свыше 40-50 лет);

мужской пол;

генетическая предрасположенность.

Эти факторы риска, как вы понимаете, необратимы. Именно поэтому, если вы мужчина старше среднего возраста вам следует обратить особое внимание на исключение других факторов риска, которые являются полностью или частично обратимыми:

курение;

высокое артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.);

ожирение;

высокий уровень холестерина в крови;

сахарный диабет;

низкая физическая активность;

психический и эмоциональный стресс.

Устранение факторов риска значительно снижает вероятность развития атеросклероза и даже задерживает прогрессирование уже имеющегося заболевания.

Простые и самые действенные способы борьбы с болезнью.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

УМЕНЬШИТЬ

общее потребление жиров;

употребление насыщенных жирных кислот (сливочное масло, животные жиры);

употребление продуктов, богатых холестерином;

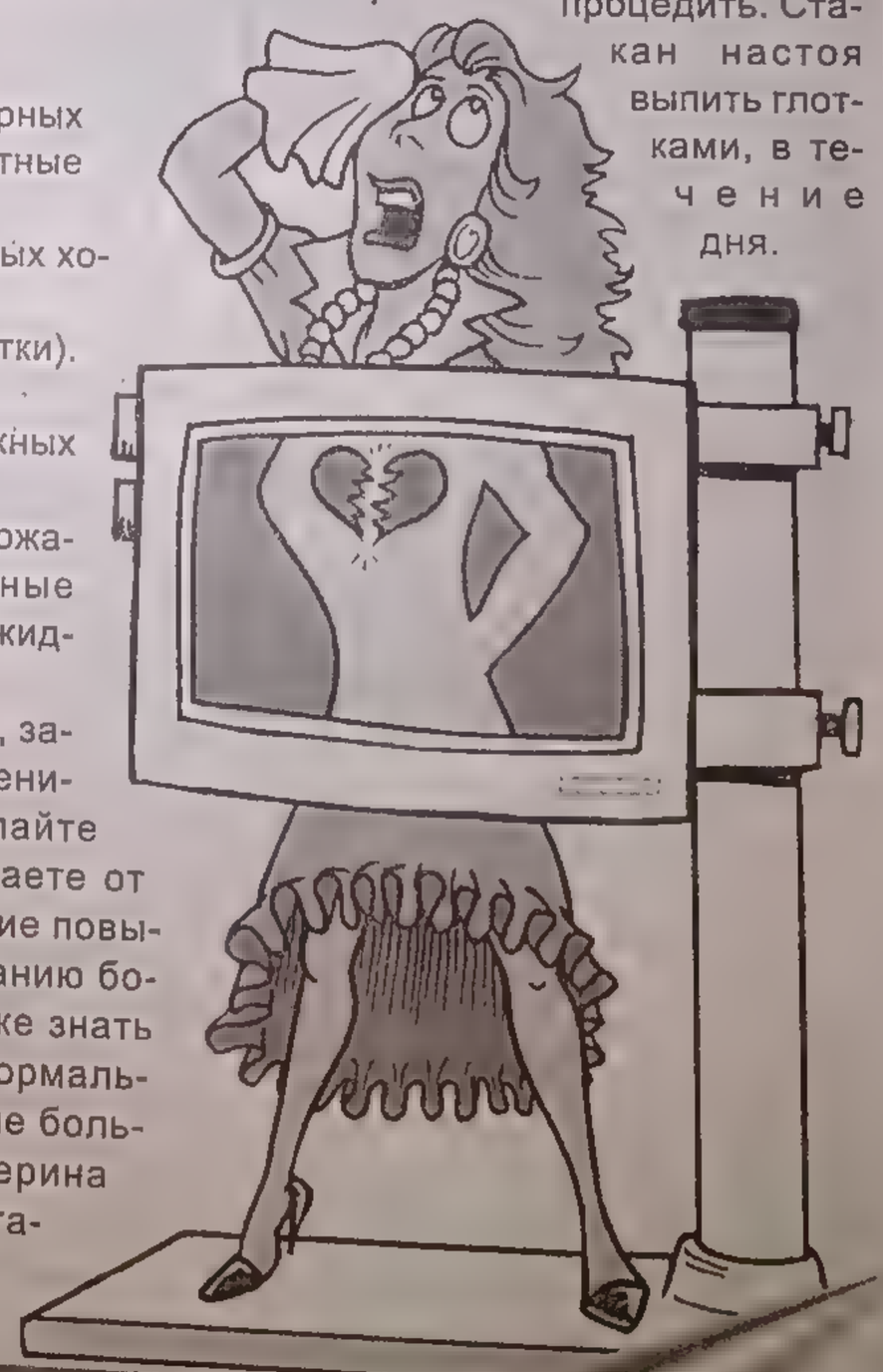
потребление соли (до 3-5 г в сутки).

УВЕЛИЧИТЬ

употребление клетчатки и сложных углеводов (овощи и фрукты);

употребление продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты (рыба, морепродукты, жидкое растительное масло).

Строгость диеты, естественно, зависит от Вашего состояния. Оцените свои факторы риска и сделайте вывод. Если Вы курите и страдаете от лишнего веса, или Ваше давление повышено - отнеситесь к своему питанию более внимательно. Полезно так же знать уровень холестерина в крови. Нормальное содержание холестерина - не больше 200 мг/дл. Уровень холестерина больше 250 мг/дл требует сочетания диеты и лекарственной терапии.



ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Смесь равных частей свежего сока репчатого лука и меда (при отсутствии противопоказаний) принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Настойка чеснока: 250 г измельченного чеснока залить 0,5 л спирта (или водки), выдержать в темном месте 14 дней (в хорошо закрытой посуде), периодически взбалтывая. Через 14 дней процедить через салфетку. Принимать по 20-25 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца.

Смешать 5 г цветков арники, 20 г травы тысячелистника, 25 г травы зверобоя. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 5-6 часов, процедить. Стакан настоя выпить глотками, в течение дня.

При кардионеврозах травка помогает

Сердечные неврозы, как правило, возникают из-за нарушений функций центральной нервной и эндокринной систем, заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, гипертонической болезни, стрессов, климакса и т. д.

Эффективен сбор из валерианы лекарственной, мелиссы лекарственной, тысячелистника обыкновенного, зверобоя продырявленного.

Травы смешать в равных весовых пропорциях, 2 ст. ложки сбора заварить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить мед. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

Если кардионевроз сопровождается бессонницей, беспокойством и нарушениями пищеварения, советуем сбор из валерианы - 4 части, мяты перечной - 3 части, тмина обыкновенного, ромашки обыкновенной и дягиля (корень) - по 2 части. 2 ст. ложки сбора залить 500 мл холодной водой на 2 часа, вскипятить, настоять до остывания, процедить. Принимать в течение дня по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения 1,5-2 месяца.

Кардионевроз с нарушениями функций вегетативной нервной системы хорошо поддаются лечению сбором из пустырника сердечного, мяты перечной, мелиссы лекарственной, валерианы лекарственной (корни с корневищем), боярышника кроваво-красного (цветы). 1,5 ст. ложки смеси этих растений заливают 500 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 4-5 раз в день до еды курсами по 1-3 месяца. С перерывами до 1 месяца.

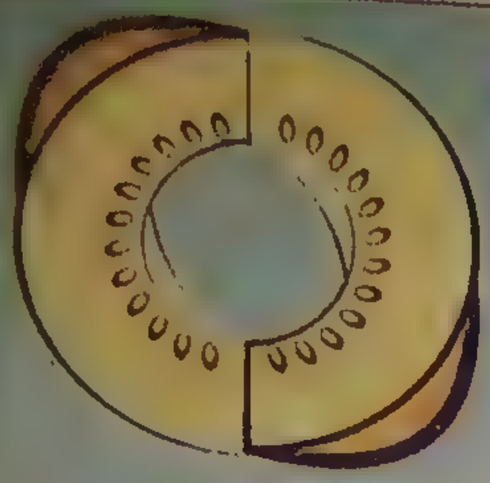
При кардионеврозах с повышенной функцией щитовидной железы, наряду с медикаментозным лечением, рекомендуем сбор из равных весовых частей цветов боярышника кроваво-красного, травы мелиссы лекарственной, чабреца обыкновенного, репешка обыкновенного, зюзника европейского и корней с корневищами валерианы лекарственной. 2 ст. ложки сбора залить 500 мл холодной воды, кипятить 3 мин., настоять 1 час, процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по полстакана 4-5 раз в день в течение 1,5-2 месяцев.

Если кардионеврозы сопровождаются сильным сердцебиением, то быстрого улучшения можно добиться, принимая отвар из равных весовых частей травы душицы обыкновенной, шишек хмеля обыкновенного, корней и корневищ аира болотного и валерианы лекарственной. Залить 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка, кипятить 7-10 мин., настоять 30 мин., процедить, добавить 2-3 чайные ложки меда и пить по 100 мл 4 раза в день. Недельный прием такого сбора снимает приступы сердцебиений. При кардионеврозах, которые протекают с головокружениями, удушьем и сопровождаются нервными расстройствами, помогает следующий сбор: трава сушеницы топяной - 3 части, пустырник сердечный - 2 части, цветы боярышника кроваво-красного - 3 части, ромашка лекарственная - 2 части, тмин обыкновенный - 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 500 мл кипятка и настоять 8 часов. Процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения - 1,5-2 месяца. В течение года провести 2-3 курса.

Кардионевроз на фоне патологического климакса с повышенным давлением поддаются лечению сложным сбором: травы душицы обыкновенной, тысячелистника обыкновенного, шалфея лекарственного, сушеницы топяной, хвоща полевого, зверобоя продырявленного, омелы белой, цветов календулы лекарственной и почек сосны обыкновенной берут в равных весовых пропорциях. 2 ст. ложки сбора залить на 2 часа 500 мл холодной воды, вскипятить, настоять 1 час, процедить. Принимать по полстакана 4-5 раз в день по 1-1,5 месяца с перерывами 10-15 дней. Лечение многокурсовое.

Будьте здоровы!

Семейный лекарь № 40 (92) 13 октября 2003 г.



КАК ДЫНЯ ЛЕЧИТ

Круглые и сладкие сорта дынь отлично очищают почки, эффективно выводят шлаки с мочой.

Если из ее мякоти сделать припарку на "ячмень", тот быстро пройдет.

Если же кожуру часто прикладывать ко лбу, то за два-три дня можно избавиться от простуды.

Сок из кожуры закапывают в ноздри (2-3 капли) при носовых кровотечениях.

Из корок делают компрессы на грудь и горло - это неплохой дополнительный способ в борьбе с ангинами и бронхитами. Сок из мякоти круглых дынь полезно пить после пневмонии, а астматикам в промежутках между приступами.

Сок длинных сортов рекомендуется пить пару недель при фронтитах, гайморитах, бронхоэктазах. В комбинации с отваром петрушки этот напиток способен даже дробить и выводить камни из почек.

Если съесть 200 г дыни не торопясь, пройдет головная боль.

Прикладывайте дынную корку и к небольшим ранам, синякам - они быстрее заживут.

При ожогах надо проколоть образовавшийся пузырь и обдать пораженное место струей холодной воды, а затем приложить дынную корку внутренней стороной. Хорошо также прикладывать к обожженному месту кусочек замороженного сока дыни, который на всякий случай неплохо иметь в морозильнике.

Дынная ванна помогает снять аллергию. Приготовить ее просто. В воду температурой 36-37°С вылить стакан дынного сока, либо просто бросить кусочки дыни и нарезанные дынные корки. На курс достаточно семи процедур.

Если вы не готовы устроить строгий "дынный день", но почистить организм хочется, вполне можно обойтись облегченным вариантом: съедайте 1,5-2 кг дыни в день за 3-4 приема в перерывах между основной едой. При этом вы непременно заметите результаты подобной терапии, гораздо чаще посещая туалет. А это значит, что тем временем мягко прочищаются ваши почки и мочевые пути, выводятся песок и мелкие камни.

Для сторонников здорового образа жизни и борцов с холестерином дыня - незаменимый помощник: содержащаяся в ней клетчатка способствует выведению его излишков, а запас витаминов и других полезных веществ делает это растение действенным в борьбе с малокровием, придает блеск глазам, здоровый вид коже, разглаживая ее.

Дыня оказывает мягкое слабительное действие, помогая при запорах (употребляйте натощак в неограниченных количествах, но без переедания) и геморрое.

Хорошего с дыней!

Вареную мякоть дыни можно использовать для удаления пигментных пятен, веснушек и угрей на лице. Для этого мякоть дыни надо проварить в течение 5 минут, затем размять и процедить. Полученную массу еще теплой наложить на лицо. Через 10-15 минут маску снять и протереть кожу ватным тампоном. Если проделывать это регулярно, эффект появится уже через неделю!

Для сухой кожи очень хороша освежающая дынная маска. Разомните мякоть дыни и нанесите ее на лицо и шею тонким слоем на 15 минут. Эту маску не смывают, а стирают ватным тампоном, после чего кожу обязательно смазывают питательным кремом.

Регулярное умывание остуженным отваром семян (1 столовая ложка измельченных семян на стакан кипятка) окажет омолаживающее действие на кожу лица - она станет мягкой, приобретет нежную белизну.

Если вы озабочены своей прической - налегайте на дыню, т.к. она содержит инозит - вещество, которое активно препятствует выпадению волос.

В разных странах дыню едят по-разному: англичане - во время завтрака, американцы - в обед, причем сначала выпивают стакан холодной воды, потом съедают большой кусок дыни. В странах Ближнего Востока дыню подают к рыбе или мясу. Итальянцы любят маринованную дыню. Мы предлагаем вам несколько рецептов приготовления дыни, которые не слишком противоречат принципам здорового питания.

Дыня фаршированная

Дыню разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть вынуть ложкой, нарезать кусочками, посыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком, смешать с вином, клубникой или другими ягодами. Приготовленной смесью наполнить половинки дыни, поставить на 30 минут в холодное место.

1 дыня, сахар, сок 1/2 лимона, белое вино - 2 столовые ложки, клубника.

Дыня желированная

Спелую и сочную дыню очистить от корки, удалить семена, нарезать ломтиками и уварить с сахаром. Охладить дыню в отваре и откинуть на сито. Отвар перелить в кастрюлю, добавить размоченный желатин, довести до кипения и добавить лимонный сок. Затем уложенные в формы кусочки дыни залить отваром. Когда он застынет, желированную дыню вынуть из формы и положить на блюдо.

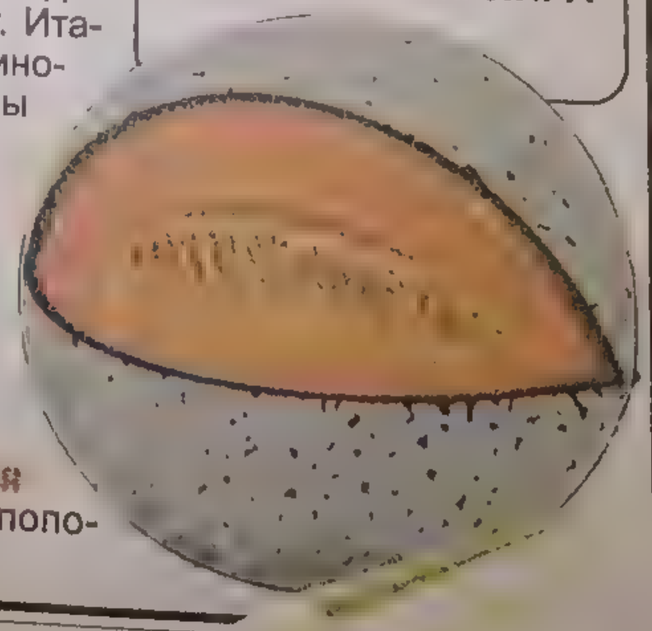
На 1 кг дыни: сахар - 300 г, желатин - 15 г, лимонный сок - 1 ст.л.

Дыня маринованная

Дважды вскипятить воду с уксусом, сахаром, лавровым листом, солью, корицей, гвоздикой и перцем. Маринад хорошо остудить и залить им дыню, уложенную в банки.

Вода - 2 л, уксус - 200 г, сахар - 400 г, лавровые листья - 10 штук, соль - 100 г, молотая корица - 2 чайные ложки, гвоздика - 2 чайные ложки, черный перец - 2 чайные ложки.

Маша ЛИРА



КАК НЕ ПОПАСТЬ ПАЛЬЦЕМ В НЕБО, выбирая жаропонижающее

ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ

Но это правило - что температура сама по себе лекарство - законно не для всех. Есть несколько категорий людей, не подпадающих под него. Температура, даже небольшая, опасна

- для детей и взрослых с сердечными недугами (пороки сердца, серьезные нарушения ритма, ишемическая болезнь сердца, тяжелая стенокардия);

- для легочных хроников (хронический бронхит, особенно обструктивного типа, астма);

- для тех, кто страдает заболеваниями центральной нервной системы (эпилепсия, энцефалопатия различного происхождения);

- для детей, склонных отвечать на температуру судорогами;

- при индивидуальной непереносимости.

Для всех остальных - повторим еще раз - температура есть лекарство. Теперь, когда выяснилось, какая температура действительно считается температурой, то есть чем-то таким, что нуждается во вмешательстве извне, можно приступать и к жаропонижающим.

РАСКЛАДЫВАЕМ ПО ПОЛОЧКАМ

В справочниках жаропонижающие нужно искать в разделе ненаркотических анальгетиков. Это препараты комплексного воздействия: они снижают температуру, унимают боль, обладают противовоспалительным действием.

ПОЛОЧКА НОМЕР ОДИН

Такая "разносторонность" жаропонижающих дает основания разбить их на две группы.

У препаратов первой группы - это анальгин и парацетамол, которые принято называть антипиретиками-анальгетиками, - сильнее выражено обезболивающее и жаропонижающее действие. У них масса аналогов, и к тому же анальгин и парацетамол могут входить в ряд препаратов как один из компонентов. В ближайшее окружение анальгина входят: оптальгин, спаздользин, пенталгин, темпалгин, баралгин, седалгин-нео, пиронал.

У парацетамола тоже своя компания, и тоже немаленькая: это панадол, эффералган, тайленол, каллол, колдрекс, фервекс, саридон, мигренол, каффетин. Таким образом, если вам важнее снять лихорадку и боль, приобретайте антипиретики-анальгетики.

ПОЛОЧКА НОМЕР ДВА

А если нужнее остановить воспалительный процесс, к вашим услугам вторая фундаментальная группа препаратов, которые, обладая мощным противовоспалительным эффектом, снимают к тому же боль и лихорадку.

Эта группа, или, скорее, категория жаропонижающих отличается большим разнообразием действующих веществ (и, соответственно, препаратов). Самый старый и самый известный - аспирин, он же ацетилсалициловая кислота. Под его "крышей" собраны йорк, упсарин, ацесал, аспирин-директ, аскафен, цитрамон, форталгин.

Менее яркий, но тоже достаточно известный представитель группы нестероидных противовоспалительных препаратов - ибупрофен. Вот его аналоги: солпафлекс, бурана, бонифен, мотрин, нурофен. Кроме того, ибупрофен входит как составная часть в комбинированные препараты новиган, брустан.

У ЛЕКАРСТВА ДВА ЛИЦА

Поскольку таблетка - это не яблоко и не сыр, а химия в чистом виде, организм прилагает усилия, чтобы нейтрализовать ее: разрушить и удалить. Это значит, что на печень и почки ложится дополнительная, не вызванная нуждами организма нагрузка. Кроме того, в силу своей чужеродности (химия есть химия) таблетка может стать сильным аллергеном - вызвать непредсказуемую аллергическую реакцию. Самое же печальное - лекарства могут угнетать кроветворение, что делает организм совершенно безоружным перед инфекциями. Парадоксально, но факт: лекарства спасают от инфекций, но они же подчас широко отворяют им двери (вернее, снимают их с петель).

Галина Венедиктова,
терапевт

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Здравствуйте, дорогая редакция "Семейного лекаря"! Как только появился в продаже этот чудесный и очень полезный, интересный журнал, я покупаю его и нахожу много практических советов. И сам решил помочь людям простыми советами-рецептами.

От ячменя. Я отдыхал в Геленджике, и у меня появился двойной ячмень на глазу. Я пошел в поликлинику. Там дали мне два состава - и утром был поражен: на глазном яблоке у меня словно стеклянный чехол образовался. Я испугался: от такого лечения можно остаться без глаз. Стал анализировать действие меда и лука, и сделал вот такой состав. 1 чайную ложку муки и 1 чайную ложку меда. Этой смесью пропитал вату, добавив 1/4 часть стрептоцида. Ваточку положил под глаз. Утром все вытянуло.

От флюсов. Смешал 1 чайную ложку муки ржаной, 1 желток и 1 чайную ложку меда. Смесь положил за щеку, где надулось. Ходил так, меняя ваточку со смесью, днем и ночью. На следующий день флюс исчез.

Взгляд на грипп. Один белорусский ученый пишет, что с зимы на весну и с осени на зиму идет энергетическая перестройка организма, вследствие чего слабеет иммунная система. В этот момент не нужно есть мучные продукты, и гриппом не заболеете. Наши ученые это тоже подтверждают. Я же, помимо этого ограничения, еще и мяса не ем, чтобы не зашлаковывать свой организм. В войну, помню, не было особо пищи мясной, и гриппа не было. Я никогда не болел.

Желаю всем здоровья.
Да храни вас Господь.
Соловьев Анатолий Петрович, г. Ковылкино

ЕСЛИ УВЕЛИЧЕНА СЕЛЕЗЕНКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Корень цикория прекрасно помогает для лечения увеличенной селезенки. 20 г корня на стакан кипятка настаивать, укутав 30-40 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 3 раза в день. Можно применять экстракт цикория, который продается в магазинах. 1/4 - 1/3 чайной ложки на стакан кипятка. Размешать и пить как чай с медом или с сахаром. Можно делать и настойку. Принимать по 20-25 капель 3 раза в день. Употребляется и для растирания больного опухшего места, но не краснеющего. Цикорий применяется при увеличении селезенки, как укрепляющее, успокаивающее, обезболивающее и ликвидирующее опухоль средство. Листы, запаренные кипятком, прикладывают наружно, как припарку на опухшее место.

Светлана Горбылева, г. Саранск

ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Рецептом от повышенного давления со мной поделилась одна знакомая, которая помешана на народном лечении. И что удивительно, такой несколько странный метод мне не раз помогал, приводя давление в норму. 1 ст. ложку ржаной муки заварить двумя ст. ложками крутого кипятка. Съесть полученную кашицу утром натощак. Хорошо принять после кашицы слабительное. Вот и все.

С уважением к газете
Наталья Ладыгина, с. Дубенки

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Сколько себя помню, никогда не знала, что такое боль в спине. А вот как-то недавно, после работы пришла домой и не смогла спину согнуть. Пошла на следующий день к врачу, и он сказал, что это остеохондроз. Я лечилась, но боли все равно через некоторое время возобновлялись. И я решила испробовать народный метод.

Если болит спина при остеохондрозе, нужно взять кусок хозяйственного мыла, натереть на терке мыло и красную луковицу. Добавить немного воды и полученную кашицу положить на тряпочку. Накладывать в течение 10 дней - и боль отступит.

Светлана Горюнкова, г. Инсар

СПЕШИТЕ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Здравствуй, уважаемая редакция. По радио слышала, что на нас уже надвигается волна вируса гриппа. Причем говорят, что это будет какой-то страшный вирус. Я же гриппом не болела уже несколько лет только потому, что периодически предварительно проводила профилактику.

Чтобы не болеть гриппом, нужно по 5-10 минут в день ходить по полу босиком. Во время обеда взять горошинку черного перца, раздавить его, положить в рот, немного подержать и потом проглотить вместе с супом или жидкостью. Детям до 15 лет - одну горошинку, взрослым - по три. И так 5 дней.

Галина Базаркина, г. Ульяновск

ПРИ ОТЕКАХ МОЗГА И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

Приветствую любимую газету. Мой рецепт очень древний. Он передавался из поколения в поколение и ни разу не подводил. Помогает он от некоторых серьезных недугов, в числе которых головная боль, пищевые отравления, для нейтрализации алкоголя, при отеках мозга. Этому рецепту около 150 лет. На 1 литр воды взять 1 столовую ложку соли, 40-50 г 10-процентного нашатырного спирта и 10 г камфарного спирта. Смесь хорошо встряхнуть.

Средством хорошо протирать грудь, помогает оно при диатезе, его используют для укрепления волос. Подогретым раствором хорошо растирать суставы, руки, ноги.

Людмила Адрианова, г. Чебоксары

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня в почках почему-то периодически образуются камни, и я, соответственно, почечными коликами мучаюсь приблизительно раз в полгода. Чтобы облегчить свои мучения, вот что делаю. Простейший из способов - лечь в горячую воду такой температуры, которую только можно выдержать. Горячая ванна очень хорошо снимает такие спазмы. Можно принять но-шпу, баралгин в таблетках или сделать уколы. Хорошо помогают цистенал, раутинекс - по десять капель на кусочек сахара под язык. Если боль пройдет, то нужно потом пойти к урологу, чтобы определить, где теперь находится камешек и каких он размеров. Если размеры и положение камня позволяют рассчитывать на его самопроизвольное отхождение, обычно рекомендуют спазмолитики, обильное питье и... прыганье вверх по лестнице на той ноге, на стороне которой находится пострадавшая почка. Если повезет, больной может "родить" камень. В противном случае не обойтись без стационарного лечения, а, возможно, и оперативного вмешательства или почти столь же травмирующего дробления камня. А чтобы излечиться окончательно, можно заваривать траву.

Заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по одной столовой ложке каждые два часа, примерно семь-восемь раз в день. По истечении некоторого времени (обычно от одного до трех месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства увеличивают.

С пожеланиями здоровья Татьяна Мухина, г. Оренбург

ЗАЛЕЧИТ ГЕМОРРОЙ

Здравствуй, дорогая редакция. Хочу поделиться с читателями рецептом чудесной и действенной мази от геморроя. Помогла она многим моим знакомым и друзьям. А рецепт приготовления мази таков.

На 1 ст. л. меда добавьте 10 г измельченного прополиса. И все растолките деревянной толкушкой в эмалированной или стеклянной посуде до однородной массы.

В другую эмалированную посуду поместите 50 г растительного масла, 50 г качественного пчелиного воска, доведите до кипения и отставьте для охлаждения до комнатной температуры.

Соедините первый и второй составы и тщательно перемешайте до однородной массы.

Вот мазь и готова.

Смачивайте в ней бинтик и вставляйте в анус. Процедуру делать на ночь до полного выздоровления. Перед каждой процедурой нужно хорошенько подмыться.

Бог в помощь!

Иван Васильевич Крыльцов, г. Уфа

МАЗЬ ОТ ГАЙМОРИТА

Здравствуй, уважаемая редакция "Семейного лекаря"! Мазь простая, но чудесная, целебная, силы невиданной... Итак, делаем сами очень простенькую мазь, которая спасла уже не одну сотню людей. В эмалированную мисочку наливаем один стакан постного масла, бросаем туда воск, размером со спичечную коробочку и ставим на небольшой огонь, чтобы воск растаял. Из предварительно сваренного вкрутую яйца вынимаем желток, берем от него половинку, раздавливаем вилкой на блюдечке и пальцами постепенно бросаем в мисочку с горячим растопленным кипящим воском. (В мисочке на огне постное масло будет кипеть, и вы будете слышать прострелы. Вот в этот момент и бросайте! Но не все сразу, а постепенно). С первыми крошками яйца содержимое начнет пениться. Держите на подхвате в руках тряпку. Если воск желтого цвета, (а это значит самый лучший для мази), все содержимое миски может в одну секунду оказаться "за бортом". Подхватывайте мисочку тряпкой, убирайте с огня на некоторое время, пусть перебушует в стороне и все это продолжайте помешивать. И так раза три Всё - мазь готова! Остается лишь процедить ее. Я это делаю через капроновый тюль, сложенный вдвое. Воск капризен и марля здесь не помогает. А тюль даже при многократном применении остается, как новый. Всё. В стеклянной таре такая мазь сохраняется в холодильнике до десяти месяцев.

Гайморит перед этим средством вряд ли устоит!

Растопленной в столовой ложке, и тут же набранной в пипетку мазью капаю в нос при самых страшных гайморитах. Не бойтесь, пока вы добежите до кровати, чтобы лечь и закапать, мазь уже остынет и вовсе не будет горячей. Наоборот, она может сразу же и застыть, пока вы будете выбирать удобную позу. В таком случае начинайте перебежку заново. При гайморите достаточно закапать раза два подряд с интервалом в один час. Пробивает, вылетает все сразу! Не забываем, что мазь тянет на себя гной с громадной силой.

Адамова Екатерина, г. Волгоград

ЧТОБЫ ОДНА БОЛЯЧКА НЕ ТЯНУЛА ДРУГУЮ

Здравствуй, любимая газета "Семейный лекарь"! По моим наблюдениям, заболевания почек и мочевого пузыря часто приводят к отложению солей, подагре, остеохондрозу. Отложение солей - результат нарушения работы и других органов, ответственных за обмен веществ. Обычно они откладываются в суставах, позвоночнике, мышцах. Выведению солей из организма способствуют корни лопуха, листья и плоды земляники, листья брусники, трава петрушки огородной, зелень сельдерея, огурцы, тыквы, арбузы.

Заварите 20 г корней лопуха стаканом кипятка. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 3-4 недель. Полезно пить сок лопуха из стебля до цветения в течение 20 дней. В результате организм очищается не только от солей, но и от шлаков.

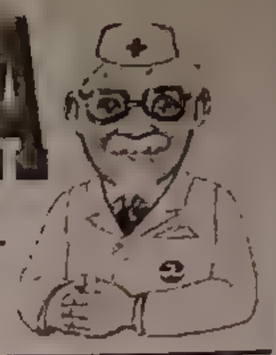
Гульнара Гагина, г. Самара

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА



_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

ЛЕЧИТ ЗОБ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря" Мое открытие было неожиданным для меня самого. Экспериментируя с травами, с помощью которых я пытался вылечить зоб, обнаружил, что в этом прекрасно помогает дурнишник (нетреба). Как выяснилось, в нем есть йод. Попить месяц, полностью очищает кровь. Для лечения годится любая часть этого растения.

Казанцев Максим, г. Ижевск

РЕЦЕПТ ОТ КАШЛЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Мой рецепт от кашля я рекомендую использовать взрослым людям, особенно курильщикам. Почему взрослым? Потому что в нем при сутствует алкоголь, но помогает на все сто процентов Взять 2 ст. л. коньяка или водки (самогона), 2 ст. л. сливочного масла или маргарина да 2 ст. л. меда (любого). Заварить крепкий чай и добавить в него все перечисленные компоненты. Пить маленькими глотками, лежа в постели, перед сном. Улучшение почувствуете сразу! Попробуйте - не пожалеете!

И еще от простуды. 2 ст. л масла, 1 ч.л. муки, 2 ч.л. меда и 2 желтка хорошо перемешать и принимать по 1 ч.л. 4-5 раз в день до еды. Можно давать и детям.

Дмитрий Соболев, г. Ардатов

ОТ ВОДЯНКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Водянка - болезнь очень неприятная. Это и отеки, и вообще ужасное самочувствие. Я же лечилась от нее петрушкой. Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в эмалированную кастрюлю. Залить свежим, непастеризованным молоком. Поставить в печь или на плиту. Следует дать молоку вытопиться но не выкипеть, до половины первоначального объема, процедить. Давать больному 1-2 стол. ложки на прием отвара через час. Все приготовленное выпить в 1 день. Считают, что помогает даже тогда, когда официальная медицина не в состоянии помочь.

Елена Антипова, г. Инсар

БИОЛОГИЧЕСКИЙ НАПИТОК

Здравствуй, любимая газета. Осенью в организме образуется дефицит биологически активных веществ, особенно минеральных. Рекомендую вам простой напиток, который будет поставлять в организм биологически активные вещества.

Смешайте 2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда в стакане теплой кипяченой воды и пейте все 1-2 раза в день, лучше до еды, в зависимости от состояния организма, от умственной и физической нагрузки. Эта смесь имеет вкус яблочного сидра и содержит весь набор минеральных элементов, входящих в состав яблока; мед содержит минеральные элементы цветов. Эта смесь полезна больным и здоровым.

Наталья Арбузова, г. Челябинск

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ

Здравствуй, газета "Семейный лекарь"! Много видела рецептов от камней в желчных протоках, но все-таки самым эффективным считаю обычное прованское масло. Не надо много мудрить в приготовлении какого-то сложного рецепта, зато помогает быстро. Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти постепенно до 1/2 чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу.

Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По народным наблюдениям при таком лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке.

Девяткина Ирина, г. Н. Новгород

ГНОЙ В МОЧЕ

Здравствуй, любимая газета. Очень приятно каждую неделю покупать и читать "Семейный лекарь". Я даже подшивку его веду. Но сама все как-то не решалась написать вам. Дело в том, что у меня хроническое воспаление матки, и в это время в моче появляется гной. И когда у меня появилось это в первый раз, я сильно испугалась, обратилась к народным рецептам и нашла для себя спасение. Грушанка круглолистная. 1-2 чайные ложки сухих листьев грушанки на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Настойка. 50 г листьев и стеблей грушанки на 0,5 литра водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день. Препараты грушанки применяются при воспалении придатков, воспалении предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

Бердова Анна, г. Темников

ЛЕКАРСТВО ОТ РОЖИ

Приветствую вас, уважаемая газета. Когда мне рассказывали о таком заболевании как рожа, я не верила, что от нее так трудно избавиться. Говорили, что без заговоров здесь не обойтись. И вот эта болезнь поразила и меня. У меня была рожа на ноге. Я решила долго не экспериментировать, и сразу обратилась к народным рецептам. Мелко просеянная ржаная мука присыпается на больное место. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой из-под сахара и все это перебинтовать. Делать рано утром, за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца. Мне помогло.

Валентина Искакова, г. Пенза

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КАШЛЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! От хронического кашля есть прекрасное народное средство. 2 столовые ложки сливочного масла; 2 желтка свежих диетических яичек; 1 чайная ложка пшеничной муки; 2 чайной ложки меда. Все хорошо смешать. Принимать при кашле по 1 чайной ложке много раз в день. Очень хорошо, если к этому составу прибавить 1 чайную ложку порошка корня солодки. Эффект будет лучше.

Петухова Марина, г. Саратов

ПРИ "ЖЕНСКОМ УВЯДАНИИ"

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у женщины наступает сложный период - климакс, в ней происходят не столько физиологические изменения, но и прежде всего психологические. По себе знаю, насколько это трудно терпеть. Чтобы облегчить себе жизнь, я пила травяные настои. Особенно мне нравится один чай.

Ясменник пахучий - 20 г; листья ежевики - 25 г; боярышник (цвет) - 10 г; трава пустырника - 20 г; сушеница болотная - 15 г. 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав на час. Процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при "женском увядании" (прекращении месячных). После десятидневного приема такого чая значительно уменьшается "прилив к голове", прекращается зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина до того, казалось бы, безнадежно больная, как бы "заново рождается".

Татьяна Ларькина, г. Саранск

ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Приветствую вас, уважаемая редакция и читатели "Семейного лекаря". Когда у меня возникают проблемы с желудком, я сразу завариваю лекарственные травы. Этот же отвар помогает и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. По 1 ст. л.: сушеницы топяной, ромашки аптечной, лапчатки гусиной и 2 ст. л. плодов тмина обыкновенного. Взять 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Затем настоять 30 минут. Принимать по 50 г 3 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения - 2 недели. Повторить через месяц.

Пушкарёв Александр Витальевич, г. Пенза

ОТ ОПУХОЛИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Здравствуй, любимая газета. Для лечения опухоли молочной железы надо натереть морковь на мелкой тёрке, выдавить и выпить сок, а остаток (жмых) смешать со свежими сепараторными сливками (или снятыми с молока) и прикладывать к распухшей железе. Покрывать смесь следует изготовленной из природного материала материей, а сверху покрыть водонепроницаемой бумагой. По мере закисания массы необходимо своевременно её удалять и накладывать новую смесь (из свежего материала). Такую процедуру проводить до полного выздоровления.

Козлова Светлана, г. Рязань

РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА, ПОЧКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Настой цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме и подагре. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин., охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают и отжимают. Принимают по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в теплом виде. При воспалении суставов различного происхождения, невралгии и воспалении мышц берут смесь цветков бузины и ромашки поровну, обливают кипятком и делают припарки.

Усачева Галина, г. Самара

КОНСУЛЬТАЦИИ психолога

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПСИХОЛОГ МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА СТИШОВА

Здравствуйте! Я ужасно боюсь будущего. Боюсь всяких перемен в жизни и обычно терплю до предела, прежде чем что-то изменить. Мне 28 лет, а я уже ничего от жизни не хочу. Безумно скучно. Мечтаю о смерти, как об избавлении от вечного напряжения. Это мешает мне работать. Начальник не доволен моей безынициативностью и пофигизмом, а я не могу ничего изменить.

Скажите, может мне стоит принимать антидепресанты. Это поможет?

Алена, 28 лет

- Алена, прежде, чем говорить об антидепрессантах и о будущем, поговорим о настоящем. Что в нем? Что есть сейчас? Какова во всех подробностях ситуация вашей жизни? Вы пишите, что ничего не хотите от жизни и "безумно скучаете". А самое главное - это вечное напряжение, от которого хочется избавиться любой ценой. Вспомните, пожалуйста, всегда ли было напряжение? Если не всегда, то с чего началось, если всегда, то когда оно было (бывает) меньше.Совершенно понятно, что вас пугает будущее.Вы устали от напряжения. Для вас жизнь, по крайней мере, на данном отрезке - неинтересна и скучна. Далее. Хотите ли вы изменить эти параметры своей жизни? Каким образом вы бы хотели устроить вашу жизнь? Как бы хотели себя в ней чувствовать? Ответьте на все эти вопросы подробно и детально. Ваше письмо оставляет ощущение принужденности и зависимости, как будто не вы сами выбрали, как вам жить, чем заниматься,а кто-то, не учитывая ваши интересы, сделал это за вас. И если вдруг это действительно так, кто вам теперь мешает поступить по вашему усмотрению?

Лекарства не решают ситуации. Они помогают в клинических случаях и сопровождают работу с психологом при наличии совершенно определенных показаний.

Здравствуйте! Дело в том, что не так давно обнаружила уплотнение у себя в груди, и все началось опять как и всегда по жизни... Страх , что это может быть рак, просто "съедает" меня, папа договорился с врачом, и на днях мне должны сделать узи, но я не могу заставить себя пойти туда, мне ужасно страшно, я боюсь момента, когда врач скажет диагноз. Я боюсь буквально всего... Опухоль я обнаружила неделю назад и, начиная с этого момента, у меня проблемы со сном, мучают кошмары, ложусь часа в 3-4 , сплю часа 2 и просыпаюсь в холодном поту, потом весь день разбитое состояние . Пропал аппетит. Самое главное у меня не получается себя успокоить, я не могу внушить себе, что там ничего нет и все будет хорошо. У меня уже просто не осталось сил. День просмотра приближается и меня просто разрывает на части. Страшно аж до истерики и не пойти тоже не могу, так как буду мучаться неведением , а это просто ужасно. Доктор, прошу Вас, подскажите, как мне справиться с собой...

Заранее спасибо, Анастасия, 16 лет

- Анастасия, сходить к врачу - очень правильное решение. В любом случае что есть, то уже есть. Это нужно понять и принять, что бы там ни было, хотя вряд ли происходит что-то особенное. Логично было бы отправиться на прием как можно скорее, потому что ваша тревога растет. Для того, чтобы сбалансировать теперешнее состояние, произнесите примерно следующее. "Я обнаружила у себя небольшое уплотнение и собираюсь проконсультироваться с врачом. Это неприятно и неожиданно, мне в голову лезут дурацкие мысли, я трачу много сил, чтобы справляться с ними и быть в форме". Это самый первый блок. Повторяйте до достижения эффекта - вы почувствуете себя более собранно и уверенно. И дальше - утром и вечером (можно чаще) обращайтесь к самой себе со словами любви и ласки. "Я так люблю тебя, ничего не бойся, все разрешится. Ты заслуживаешь в жизни всего самого лучшего. Ты очень важный и нужный человек в этой жизни. Я о тебе позабочусь". А успокоившись, подумайте, почему вам в голову приходят тяжелые вещи? Зачем вы себя пугаете? С какой стати у юной девушки должен быть плохой диагноз? Хорошо бы поработать с вашим страхом. Если будете готовы, напишите мне.

Сборы лекарственных растений при ХИМИОТЕРАПИИ

При подготовке к химиотерапии (за 3-4 недели)

Сбор 1. Крапива, пастушья сумка, зверобой, пустырник, девясил (корень), хвощ полевой, череда.

Сбор 2. Подорожник, брусника, тысячелистник, календула (цветы), грецкий орех (лист), одуванчик (корень), лопух (корень).

Смешать измельченное сырье одного из сборов в равных весовых пропорциях. Заварить 1 ст. ложку сбора 500 мл кипятка и томить на малом огне 5-7 мин., настаивать 1 час, процедить. В отвар добавить 1 ч. ложку настойки чистотела (элеутерококка, левзеи или березовых почек) и 2 ст. ложки одного из соков (ягод бузины или облепихи, листьев березы или тысячелистника). Принимать по 100-120 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Параллельно с отварами трав рекомендуются сорбенты Полифепан или Литовит.

При химиотерапии (5-7 дней).

Сбор 1. Чистотел, ромашка (цветы), барбарис (корень), зверобой, мята перечная, донник.

Сбор 2. Одуванчик (корень), тысячелистник, береза (почки), шиповник (плоды), укроп (плоды), бессмертник желтый.

Сбор 3. Овес, брусника (лист), спорыш, подорожник, лопух (корень), шиповник (плоды).

Сбор 4. Крапива, кру[ш]ина (кора), одуванчик (корень), смородина черная (лист), ромашка (цветы). Смешать измельченное сырье одного из сборов в равных весовых пропорциях. Заварить 1-1,5 ст. ложки сбора 500 мл кипятка. Кипятить 3-5 мин., настаивать 1 час. После процеживания добавить 1 ч. ложку одной из настоек: бессмертника, девясила, золотого корня и 2-3 ст. ложки одного из соков: подорожника, березы, калины или рябины. Принимать по 100-120 мл 4-5 раз в день до еды.

Между курсами химиотерапии.

Сбор 1. Одуванчик (корень), конский щавель (корень), береза (лист), крапива, лопух (корень), клевер, шиповник (плоды).

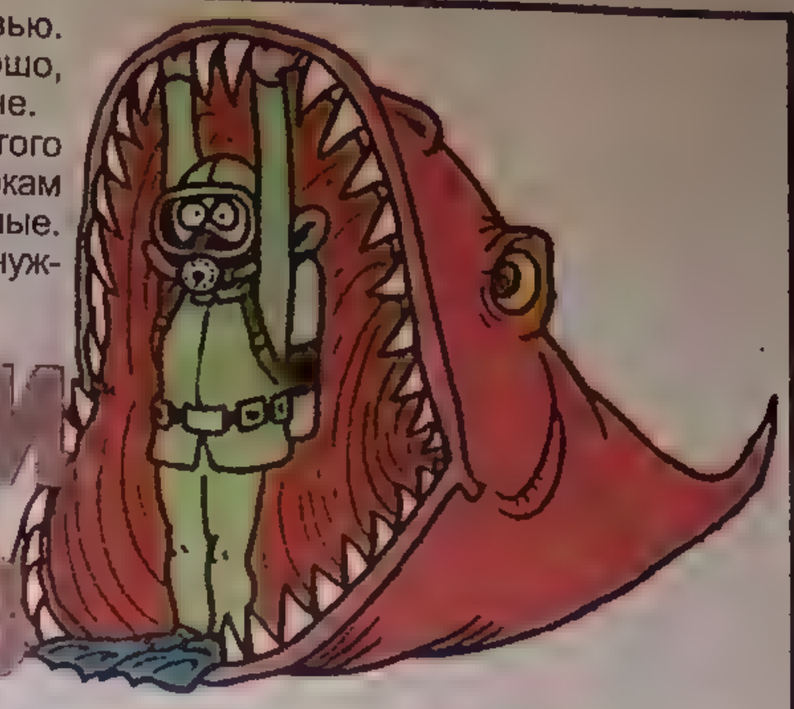
Сбор 2. Расторопша (плоды), ромашка (цветы), солодка (корень), элеутерококк (корень), пион (корень).

Смешать измельченное сырье одного из сборов в равных весовых пропорциях. Заварить 1-1,5 ст. ложки сбора 500 мл кипятка. После 5-7 мин. кипячения настоять 1 час и процедить. Добавить мед. Принимать по 100-120 мл 4 раза в день до еды.

После завершения химиотерапии рекомендуем адаптогены - препараты женьшеня, элеутерококка, левзеи, лимонника, золотого корня в обычных дозах, а также растения, стимулирующие регенерацию тканей, препятствующие распространению метастазов и рецидиву опухолей - зверобой, лабазник, лопух, алоэ, тысячелистник, чистотел, хвощ полевой и другие. В это же время целесообразно чередовать прием масел зверобоя, лопуха, донника, тысячелистника курсами по 1 месяцу. Активными адаптогенными свойствами обладают и такие огородные культуры, как петрушка, сельдерей, облепиха, калина, чеснок, лук, морковь, красная свекла и др.

Успеха в лечении можно добиться, строго выполняя рекомендации лечащего врача и врача-фитотерапевта. Используя лекарственные растения, помните: фитотерапия - только вспомогательное средство.

3 ЧЕЛЮСТИ 270 ЗУБОВ и целая аптека



Питается пиявка исключительно кровью. Причем в крови разбирается очень хорошо, как опытный дегустатор - в хорошем вине.

Тело подводного вампира коричневатого оттенка с темно-зеленым отливом, по бокам черный кант. Движения гибкие, неспешные. Крупная задняя присоска безобидная и нужна большей частью в качестве плавника. А вот в глубине передней присоски притаились три челюсти, похожие на лейбл фирмы "Мерседес". В каждой такой челюсти торчат 90 зубов. Ими упырек может прокусить шкуру животного до 1,5 миллиметров. Укус ощущается, будто вас крапивой обожгли. И ощущение это мимолетно, потому что в слюне пиявки содержится обезболивающее вещество - гирудин. Вампир смазывает им ранку жертвы и в тишине сосет кровинушку, извиваясь от удовольствия, пока не отвалится. В среднем закачивает в себя крови в три - в пять раз больше собственного веса. Этого пиявке хватает на три-четыре месяца (а то и год), которые, если рыбы не съедят, она проведет где-нибудь в тихом месте, зарывшись в ил и переваривая еду.

Ну а что достается человеку? По результатам многочисленных исследований, пиявку давно и с полным основанием медики окрестили "фармацевтической мини-фабрикой" - при укусе она вводит в организм человека целый комплекс биологически активных соединений. Знатоки утверждают, что при лечении кровососами, кроме прямого воздействия на больной орган, возникает уникальный побочный эффект, какого не бывает ни при каких таблетках: организм не только оздоровляется в целом, но и омолаживается!

Пить чужую кровь - дело щепетильное и деликатное. И пиявка требует к себе тонкого отношения. Живет только в чистой воде. Помнится, в детстве в каких бы прудах-озерах ни купался (дома, в пионерлагере, у бабушки в деревне) - нигде от пиявок покоя не было. Сегодня те же водоемы успешно очищены от упырьков не только рыбами и водоплавающими птицами, но и общим и повсеместным промышленным загрязнением. И не только у нас в стране: еще в 1984 году пиявку занесли в международную Красную книгу.

Сразу пятью парами глаз она реагирует на интенсивность освещения, а еще прекрасно ощущает вкус и запах, осязает любые прикосновения, чувствует температуру. Причем реагирует очень остро на любые загрязнения воды, суши и воздуха, будь то химические, радиоактивные, все сказывается на этом чутком и нежном черве. Он попросту гибнет.

Чувствительность их поражает!

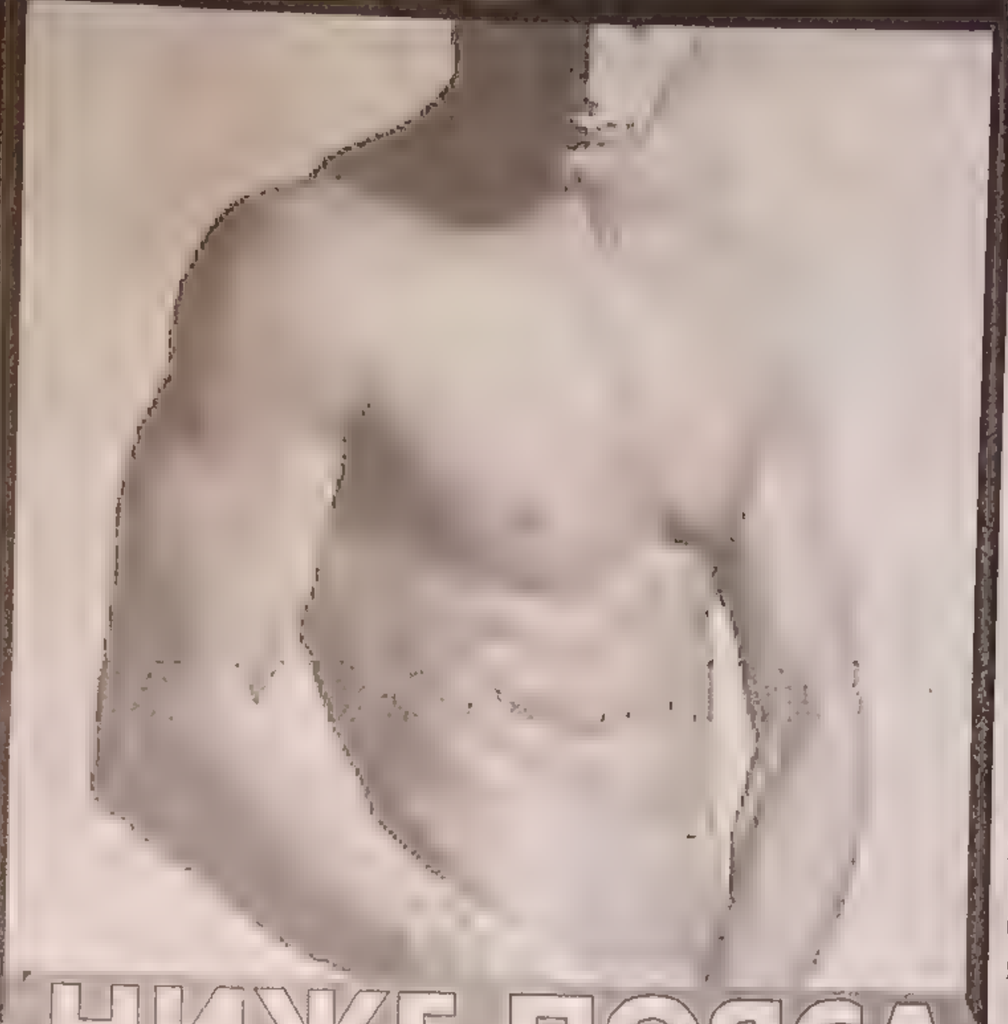
Работники биофабрики в подмосковной Удельной утверждают, что принимают на работу нового сотрудника только после испытательного срока. Если это человек злой, раздражительный, эмоционально не уравновешенный, его к пиявкам подпускать нельзя: они начинают натуральным образом болеть и уже сами нуждаются в лечении.

Наши предки применяли медицинских упырьков для нормализации давления крови, снятия порчи, сглаза. Сейчас их нельзя ставить только в нескольких случаях: если человек болен гемофилией (несвертываемость крови), гипотонией и при беременности. Круг болезней, с которыми успешно справляется вампир, чрезвычайно широк: стенокардия, гипертония, варикозное расширение вен, геморрой, простатит, отит, офтальмологические и гинекологические заболевания...

И вот что интересно - вампир под руководством опытного врача не имеет свободы выбора и вынужден пить даже больную кровь. Кроме того, пиявка точно находит место укуса на энергетическом меридиане (точки иглоукалывания), кусает туда и тем самым активизирует эту точку: вбрасывает со слюной целую гамму физиологически активных веществ.

Пиявка пьет кровь от десяти минут до часа, потребляя пять-десять граммов. Использованных упырьков тут же уничтожают, опустив в 3-процентный раствор хлорамина.

УДАР НИЖЕ ПОЯСА



Молодой человек 35 лет, ведущий здоровый и даже праведный образ жизни, с некоторых пор начал ощущать боль в паху. Он много времени проводил в тренажерном зале и с удовольствием играл в теннис, поэтому поначалу все списывал на банальное растяжение. Врач, несмотря на уверения нашего героя в исключительно праведном образе жизни и верности жене, все же заподозрил половую инфекцию и выписал антибиотики. После таблеток дело вроде пошло на поправку. Но какая-то тяжесть и дискомфорт так и не прошли. Спустя несколько месяцев наш герой с ужасом обнаружил, что одно яичко вспухло. Было назначено обследование. Диагноз: тестикулярный рак.

Тестикулярный (от латинского testis - яичко) рак принадлежит к редким видам онкологических заболеваний и составляет всего один процент от общего числа злокачественных новообразований. Беда в том, что под этот один процент подпадают люди в самом расцвете сил - в возрасте от 20 до 40 лет.

Вовремя обнаруженный тестикулярный рак медики могут излечить. ***А вот о причинах*** его возникновения, как, впрочем, и других онкологических заболеваний, известно очень мало. Например, не установлена зависимость между этим заболеванием и образом жизни человека или экологическими условиями. Тем не менее медики указывают на факторы, которые, возможно, повышают риск развития данного вида рака.

Мужчины, у которых в детстве определяли неопустившееся яичко (крипторхизм), болеют в три раза чаще других.

Если в семье имеются мужчины, перенесшие тестикулярный рак, вероятность заболеть повышается в десять раз.

Надо сказать, что травма в области яичек также может спровоцировать злокачественный процесс.

Теперь о том, как уберечь себя от беды. Для этого любой мужчина должен взять себе за правило систематически проводить самообследование половых органов, подобно тому как женщины обязаны регулярно обследовать молочные железы. Это лучше всего делать после теплой ванны или душа. Прежде всего надо встать перед зеркалом и внимательно рассмотреть мошонку, нет ли на ней припухлостей. Затем двумя руками обследовать яички: указательные и средние пальцы подвести под мошонку, а большие зафиксировать сверху и, осторожно перебирая пальцами, медленно, миллиметр за миллиметром, прощупать оба яичка.

Если вам кажется, что с вашими яичками что-то не так, надо немедленно обратиться к урологу. Возможно, ничего серьезного нет, но лучше принять упреждающие меры, чтобы не мучиться сомнениями и не портить себе нервы.

Симптомы, которые должны насторожить

Любые уплотнения внутри яичек или на коже. Большинство образований обнаруживается по бокам, но иногда они располагаются и спереди.

Увеличение одного из яичек (в принципе, некоторая разница в размерах яичек наблюдается и в норме, однако регулярное обследование помогает выявить патологию).

Ощущение тяжести в мошонке.

Боль, а также дискомфорт в яичках или мошонке или же ноющая боль в паху.

Болезненные ощущения в области груди, которые также могут косвенно свидетельствовать о тестикулярном раке.

Возможные причины увеличения мошонки

Орхит - воспаление яичка - проявляется болью в мошонке, покраснением и увеличением яичка в размерах. У больного повышается температура. Особенно неприятен орхит, возникший из-за эпидемического паротита, или свинки, после него часто развивается бесплодие, очень плохо поддающееся лечению.

Эпидидимит - воспаление придатка яичка, часто сопутствует орхиту, но может возникать и самостоятельно. Проявляется так же, как и орхит. Обычно врач назначает курс антибиотиков, и на этом неприятность заканчивается.

Пахово-мошоночная грыжа - из-за образовавшегося отверстия между мышцами живота часть кишечника как бы "проваливается" в мошонку. Лечить грыжу надо хирургически.

Гидроцеле - скопление жидкости вокруг яичек. Образуется вследствие травмы или инфекции. Предпочтителен хирургический метод лечения.

Киста яичка - причины образования неясны, хорошо диагностируется на УЗИ.

Сперматоцеле похоже на кисту и состоит из "мертвых" сперматозоидов. Как правило, не требует специального лечения.

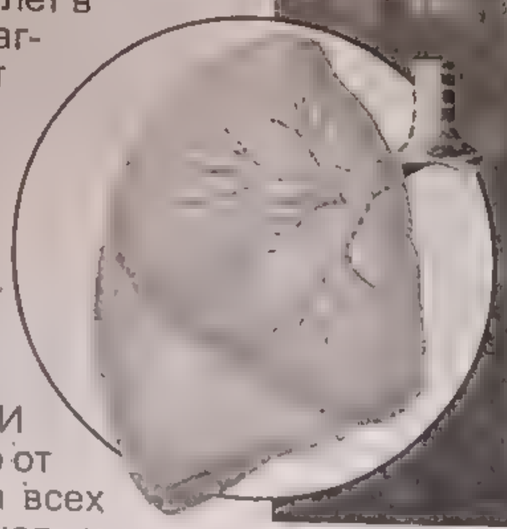
Варикоцеле вызывается расширением гроздьевидных ветвей семенной вены, наблюдается у 20% мужчин. Лучше всего заметно в положении стоя, при этом оно напоминает мешок с червями. Если варикоцеле появилось внезапно с левой стороны, то причиной этого может быть опухоль почки.

Алсу Разакова

Семейный лекарь № 40 (92) 13 октября 2003 г.

ОТДУШИНА

Дыхание - это жизнь, значит - жить, если ни за кем не гнаться, легко? Но поддаваясь эмоциям и обстоятельствам, мы о дыхании забываем напрочь. Например, страх задерживает дыхание, а это вызывает кислородное голодание. Гнев учащает дыхание, а это может привести к спазмам и потере сознания. Отрицательные эмоции делают его прерывистым, положительные - ровным, но частым. В состоянии стресса дыхание сбивается, легкие недополучают кислород - отсюда темные круги под глазами, помятое лицо и кардиопроблемы. А после 40 лет в нетренированных и загрязненных легких могут начаться страшнейшие разрушительные процессы...



Вообще-то дыханием нужно заняться всерьез и прямо сейчас, независимо от того, где и как ты живешь, куришь или нет. И дело даже не в том, что от легких зависит работа всех без исключения органов, и через десять минут без дыхания с человеком сама знаешь, что происходит. Проблема в том, что при неправильном дыхании все мы попадаем в группу риска. Неправильное дыхание - это вредная привычка, которая порождает значительно большее количество болезней, чем любая другая.

Секрет правильного дыхания заключается в управлении вдохом и выдохом. Свежий воздух поступает в легкие, которые представляют собой нечто вроде губки, состоящей из микроскопических воздушных промежутков и тонких кровеносных сосудов. Стенки сосудов тонки, газы, содержащиеся во вдыхаемом воздухе, проходят сквозь них в кровь, а "отработанные" поступают из крови в воздушные промежутки таким же образом.

Массе людей для поддержания достаточного снабжения кислородом требуется пять вдохов, тогда как человеку с правильным дыханием - только четыре. Более частое дыхание требует дополнительного напряжения дыхательных мышц и большей нагрузки на сердце, которое перекачивает кровь.

А надо стремиться к тому, чтобы делать 5-7 дыхательных циклов в минуту. Чем меньше частота дыхания, тем здоровее человек.

Большинство дыхательных систем чрезвычайно сложны, и выбирать среди них непросто. Основная рекомендация большинства систем - вдыхай легко, выдыхай долго. В дыхательной гимнастике выдох - это основное. На нем нужно сконцентрироваться. Выдох должен тянуться так долго, как это возможно, - до сокращения мышц диафрагмы (ты почувствуешь, как они "вжались"). Чем сильнее сокращается диафрагма, тем лучше твоему организму.

У йогов есть афоризм - "если ты дышишь ртом - тогда ешь носом". Носовое дыхание играет колоссальную роль: здесь происходит не только механическая фильтрация, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха; слизистая оболочка носа - начальный бактериологический фильтр, и, кроме того, здесь дыхательный центр мозга предварительно анализирует выдыхаемый воздух: его состав, температуру и влажность. Без "знания" этих параметров мозгу очень трудно осуществлять рациональный, а тем более, оптимальный процесс дыхания. Особо подчеркну, что у человека, дышащего правильно, носовой возврат дыхания обеспечивает потребность организма в кислороде даже при весьма значительных физических нагрузках. При этом лицо человека не краснеет, потовые выделения незначительны, отсутствует одышка. Все это также является показателями правильности дыхания.

Юрий Вилунас открыл методику "Рыдающего дыхания", которое устанавливает правильное соотношение углекислого газа и кислорода в организме человека. Нарушение этого соотношения - причина многих болезней, в том числе гипертонии и бронхиальной астмы. Принцип такого дыхания - выдох всегда должен быть дольше вдоха. Это важнейшее условие правильного газообмена, когда гемоглобин без всяких проблем доставляет кислород во все органы и ткани, обеспечивая нормальное протекание обменных процессов.

Научиться "рыдающему дыханию" несложно. Оно начинается коротким, в полсекунды, вдохом на всхлипывании. Надо открыть рот и на вдохе произнести звук "а" - вдох получается неглубокий, энергичный, возникает ощущение, будто воздух остался во рту. Звук "а" должен прозвучать коротко и даже немного резко.

После вдоха сразу делается продолжительный непрерывный выдох, при котором произносится как бы про себя один из звуков: "хооо", "фууу" или "ффффф". При выдохе воздух выдыхается не полностью, а до тех пор, пока это приятно. После завершения выдоха требуется сделать паузу на одну-две секунды и только затем снова делать вдох.

Очень важно правильное положение губ при выдохе. При звуке "хооо" необходимо вытянуть губы в трубочку и образовать круглое отверстие диаметром с грецкий орех, а при звуке "фууу" - размером с кедровый орешек. При звуке "ффффф" губы сближаются до маленькой щели.

Но начинать учиться "рыдающему дыханию" следует со звука "хооо". Делать выдох со звуков "фууу" и "ффффф" можно лишь достаточно тренированным людям. Без подготовки произношение этих звуков при выдохе может привести к головокружению.

Продолжительность сеанса - от нескольких минут до часа. Сигнал его прекращения - нежелание делать долгий, продолжительный выдох. В течение дня можно сделать пять-шесть таких упражнений.

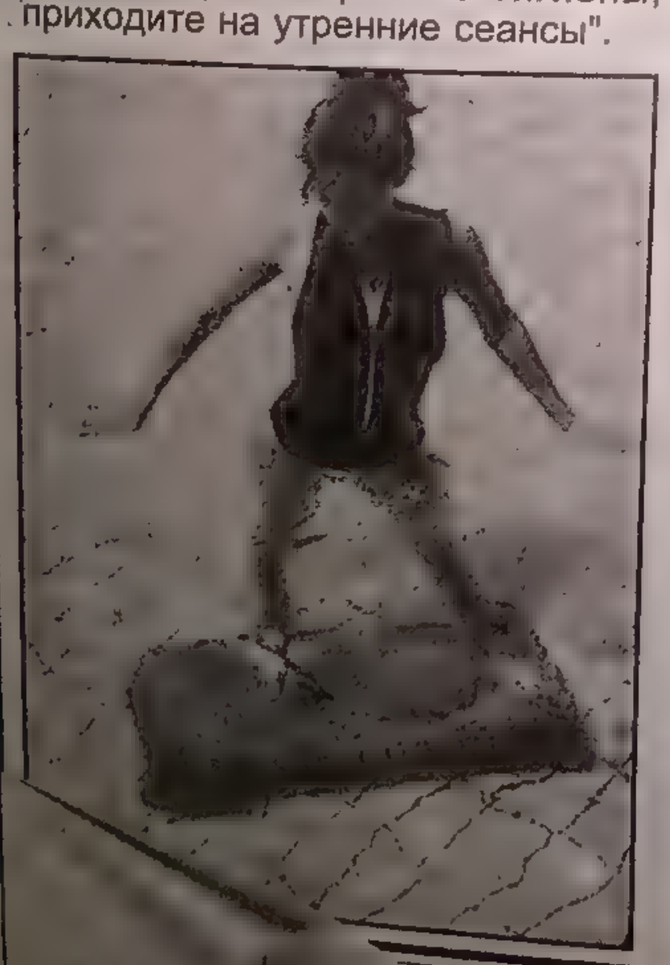
Подготовила
С. Лобанова

ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ во время БЕРЕМЕННОСТИ

Чем полезны занятия в воде во время беременности

"Но что, безусловно, полезно практически всем беременным - это плавание. Вода помогает расслабиться, она снимает вес на поздних сроках, что разгружает позвоночник и дает возможность отдохнуть ему и мышцам, и связкам живота. При плавании брассом тренируются мышцы ног и промежности, они становятся более эластичными, что помогает хорошо родить. Когда вы ныряете, то вы проводите тренировку на задержку дыхания и для своего малыша, аналогичную схваткам в родах. Он начинает активно двигаться, добывая себе кислород, и становится более крепким и здоровым. Это происходит при любой физической нагрузке, но при плавании особенно.

Некоторые женщины стесняются этого делать, особенно на последних месяцах, или опасаются чем-нибудь заразиться. Соблюдайте элементарные правила гигиены, приходите на утренние сеансы".



Примерный вариант самостоятельных занятий в воде

Перед тем как войти в воду, следует немного разогреться. Можно сделать суставную гимнастику и дыхательные упражнения. Все движения делать спокойно, плавно!

Разминка:

Прежде всего, в воде нужно разогреться. Выполните легкие прыжки в воде. Колени разведите широко в стороны, ладони поставьте перед собой. Двигайтесь вперед, отталкиваясь поочередно то одной, то другой ногой сначала от дна бассейна, затем - только от воды.

Подняв одновременно оба колена вверх, мягко опуститесь в воду.

"Похлопайте" коленями в воде несколько раз.

Лежа на спине: ноги в стороны, вместе, в стороны, вместе...

Лежа на спине: колени к себе, от себя...

"Звездочка": лежа на спине, руки и ноги в стороны, расслабиться, подумайте о Вечном...

У бортика бассейна:

Встаньте спиной к бортику.

Зацепитесь руками за бортик. Ноги совершают движение "велосипед". То же самое с поворотом туловища вправо, влево.

Ноги вместе. Сгибайте ноги в коленях: к себе/от себя.

Широко разведите колени, соедините, "похлопайте коленями" и покачайтесь вверх и вниз.

Согнув ноги в коленях, плавно покрутитесь корпусом влево и вправо.

Лягте на спину. Сильно бейте ногами по воде, сначала вытянув носки, затем, взяв носки на себя. Вытяните ноги, разведите их широко в стороны, соедините. Повторите упражнение несколько раз.

Испытывая легкое утомление, оттолкнитесь от бортика, как бы "подныpните в воду", полностью расслабьтесь.

Утомившись, отпустите руки и, прогнувшись в спине, опуститесь под воду. Хорошо расслабьтесь.

Упражнения с партнером и без него:

Наберите как можно больше воздуха в легкие (полный вдох) и задержите дыхание. Партнер, держа за плечи, сажает вас на дно бассейна. Вы садитесь в позу "бабочки": пятки прижаты к промежности, колени разведены широко в стороны. Постепенно выпускаете воздух до конца. Не забудьте вынырнуть!

"Поплавок": подожмите колени к животу, закройте одной рукой нос (чтобы не попала вода) и повисайте в воде, как поплавок. Партнер нежно и плавно покачивает и поворачивает вас в разных направлениях. Вспомните о ребеночке, порадуйтесь.

Прыжки-покачивания в воде. При выполнении этого упражнения укрепляются мышцы живота и связочного аппарата, активно задействованы мышцы рук. Вода должна доходить вам до пояса или до груди. Исходное положение: ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните перед собой. Наберите воздух в легкие. Слегка подпрыгните. При этом туловище наклоните чуть вперед, руки отведите назад ноги согните в коленях

Очень важное упражнение - "задержка дыхания". Вода доходит до пояса. Исходное положение: ноги поставьте на ширине плеч, наклоните туловище вперед, параллельно воде, руки отведите назад. Наберите воздух в легкие. Задержите дыхание как можно дольше. Опустите лицо в воду. Затем поверните голову в сторону и выдохните. Обратите внимание, выдох лучше производить не в воду, а на воздух. Повторите упражнение несколько раз подряд, это очень важно.

ЧИСТИЛЬЩИК ОРГАНИЗМА

Здравствуй, уважаемая газета. В народной медицине используют все части буквицы лекарственной: цветы, лист, корень. Это очень хорошее желчегонное средство.

Настой листвы буквицы превышает силу известного желчегонного растения - бессмертника песчаного (цмина). Принимают его при болезнях печени и желчного пузыря: гепатитах, холециститах, а также при нервном истощении и эпилепсии. Он обладает успокаивающим действием, поэтому пить его лучше в вечернее время.

Отвар листьев буквицы очищает кровь. Его используют при лечении бронхитов, особенно у заядлых курильщиков. С его помощью мокрота разжижается и легче отхаркивается.

Отвар: 2 ст. ложки листьев заливают стаканом воды и кипятят 5 минут. Настаивают 20 минут. Пьют в холодном виде по 50-60 мл 4 раза в день. Это дневная норма.

При раке прямой кишки отвар готовят по-другому: 1 ст. ложку травы заливают стаканом воды, кипятят 15 минут. Настаивают 2 часа. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Настой: 2 ст. ложки листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают 2 часа. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

Вкус у настоя горьковатый, его можно сбить, добавив немного сахара или меда. Но эффективность настоя от этого несколько теряется, ведь горечи сами по себе очень полезны для пищеварения.

Маргарита Неснова, травница, г. Н. Новгород

НАРУШЕНИЕ СНА - "МАСКА ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ"

Здравствуй, "Семейный лекарь". Миллионы людей в мире недосыпают из-за особенностей графика работы, переутомления и других факторов, связанных с образом жизни. По подсчетам американских ученых, затраты, связанные с нарушениями сна и сонливостью, в США составляют около 15 миллиардов долларов в год. В среднем каждый четвертый человек страдает от постоянного расстройства сна и бодрствования. Как следствие - снижается трудоспособность, ухудшаются умственные способности, повышается вероятность разного рода происшествий и травм, увеличивается риск заболеваемости и смертности, страдает качество жизни в целом.

Под термином "нарушение сна" принято понимать не только дефицит количества, то есть времени, сна, но и его качество. Расстройство этой важнейшей функции может привести к сонливости в дневное время, трудностям с концентрацией внимания, нарушениям памяти и появлению чувства тревоги. Иными словами, к ухудшению дневного психического и физиологического функционирования. Самыми распространенными расстройствами являются нарушение засыпания и невозможность поддержания сна. Причем, если у молодых людей более выражены трудности засыпания, то для пожилых проблему составляет поддержание сна. Непродолжительные эпизоды бессонницы - явление временное, не требующее какого-либо лечения. Длительные обычно берут свое начало в стрессовой ситуации и не прекращаются, когда неприятности уже позади. Вот тогда-то и надо бить тревогу и обратиться к врачу. Ведь нарушение сна имеет множество причин и в основном является "маской" других заболеваний. Выявить эти причины и устранить их помогут психологи и психоневрологи. Но, если у вас нарушен сон, не спешите глотать таблетки. Проветривание помещения, мышечное расслабление перед сном, медитация, вечерние прогулки (все это при условии правильного питания) могут оказаться достаточными для восстановления этой жизненно необходимой функции. Иногда помогает простая перемена спального места или комнаты. Или несложные отвары из успокоительных трав. Рекомендую вот такой сбор. Мята перечная, листья - 2 части; вахта трехлистная, листья - 2 части; валериана, корень - 1 часть; хмель, шишки - 1 часть. 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и на ночь. Применяется при повышенной нервной раздражительности и бессоннице. Тем же способом можно употреблять еще один сбор. Валериана, корни - 2 части; ромашка аптечная - 3 части; тмин, плоды - 5 частей.

Тамара Казакова, г. Рязань

БАЛЬЗАМ ОТ ОПУХОЛЕЙ И СВИЩЕЙ ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Что касается свищей, то можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную бальзамом. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15-20 мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление. При этом лечении очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией, атеросклерозом. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен.

Зыбина Наталья, г. Москва

ОТ ПЕРХОТИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". У нас на работе в основном женский коллектив. А работа у нас нервная. И вот, видимо, на этой почве у большинства наших сотрудниц постоянно перхоть. А я держу свои волосы и голову в отличном здоровом виде. Для этого я просто использую старинный народный рецепт. Касторовое масло смешать поровну с 96%-ным спиртом. Втирать ватным тампоном в кожу головы. Через 3-4 часа промыть голову с детским или ланолиновым мылом. Сполоснуть подкисленной водой. Подкисленная вода делается так. В воду для споласкивания выжимается сок 1/2 лимона или 1/2 столовой ложки уксуса.

Надежда Петрова, с. Б. Березники

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ЦВЕТОЧНЫЕ АРОМАТЫ ВОЗВРАЩАЮТ ЗДОРОВЬЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Много читала о пользе ароматерапии. Только вот не знаю, как всем этим пользоваться. Купила в аптеке масло розмарина для пробы. Не могли бы вы вкратце разъяснить мне о действии этих масел.

Заранее благодарю, Жанна Курбышкина, г. Саранск

Ароматерапия становится все более популярной. Специалисты утверждают, что с помощью эфирных масел можно укрепить здоровье и вылечить некоторые болезни без дополнительного приема лекарств. Боль в горле помогают снять масло лимона, лимонника, липы, эвкалипта. Кашель лечат майоран, бензоин, эвкалипт.

Снять симптомы простуды и гриппа позволяют масло чайного дерева, майорана.

От головной боли избавят лимонник, липа, мята, розмарин, ромашка, шафран, лаванда. Справиться с нервным напряжением, стрессами и депрессией позволяют лимон, мандарин, апельсин, роза, иланг-иланг, бергамот, ромашка, шафран, ладан, герань, жасмин и лаванда. Бессонницу лечат масло мандарина, майорана, ромашки, лаванды. Хороший эффект при лечении кожных заболеваний дают масло пачули, сандала, лаванды. Заживляют ожоги масло чайного дерева, лаванда.

Масло мяты эффективно при несварении желудка.

Как пользоваться эфирными маслами.

Можно делать холодные и горячие ингаляции. Для приготовления холодной ингаляции понадобится аромалампа. Добавьте в испарительную емкость 5 капель масла, зажгите свечу и наслаждайтесь ароматом, распространяющимся по комнате.

Чтобы сделать горячую ингаляцию, капните в ингалятор или емкость с горячей водой 5 капель масла и подышите над паром три минуты.

Для массажа можно приготовить такое средство. Добавьте эфирное масло в подсолнечное (3 капли на чайную ложку подсолнечного масла).

Если вы хотите принять ароматную ванну, смешайте 7 капель масла с пеной для ванн и вылейте в воду.

Масло можно добавлять в крем, лосьоны, шампунь, но не больше 3 капель.

Вы любите ароматизированный чай? Тогда в пустую банку капните 7--10 капель масла, затем всыпьте туда заварку, плотно закройте емкость и хорошенько встряхните. Через сутки уже можно заваривать чай.

Подготовила Елена ПЕТРОВА

ТРАВЫ ПРИ ГЕЛЬМИНТОЗАХ

Здравствуй, уважаемая газета. Хочу попросить у вас совета. У меня гельминтоз. Можно ли вывести паразитических червей, вызывающих болезнь, народными средствами. Очень не хотелось бы принимать дорогие лекарства.

С уважением, Юлия Ермакова, г. Ульяновск

- Цветки ромашки - 25 г, корень горечавки - 25 г, цветки пижмы - 25 г, трава полыни горькой - 25 г, кора крушины - 25 г. Принимать 3 дня подряд утром и вечером по стакану отвара из столовой ложки смеси на стакан воды. При острицах и аскаридах.

- Цветки пижмы - 50 г - ст. л. на 1/2 л воды. Сварить. Для клизм при острицах - 1 раз в день. Детям не принимать!

ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Здравствуй, любимая газета. Читаю каждый ваш номер, но ни разу еще сама не обращалась к вам с вопросами. Пользовалась некоторыми рецептами, когда была беременной, и самочувствие мое действительно было просто прекрасным. Но вот месяц назад я родила сына. Но силы никак не восстанавливаются. За здоровьем своим следить особо некогда, вот и забросила все свои травяные настои. Может, посоветуете какое-нибудь средство для восстановления сил после беременности?

Заранее благодарю, Наталья Тимошина, г. Оренбург

200 г свежих измельчённых корней щавеля курчавого, 10 г сухого измельчённого корня солодки, 5 г плодов можжевельника обыкновенного, 150 г сахарного песка залить 2 литрами красного сухого вина, настоять в тёмном прохладном месте одни сутки, периодически встряхивая содержимое. Затем на кипящей водяной бане варить до упаривания жидкости наполовину, процедить. Пить по 100 г утром натощак в течение двух недель для укрепления организма после беременности.

ПОЛИП НА ЯЗЫКЕ

Здравствуй, уважаемая редакция "Семейного лекаря". У четырехлетней дочери моих знакомых во рту под языком полип образовался. Удалили, а он снова вырос.

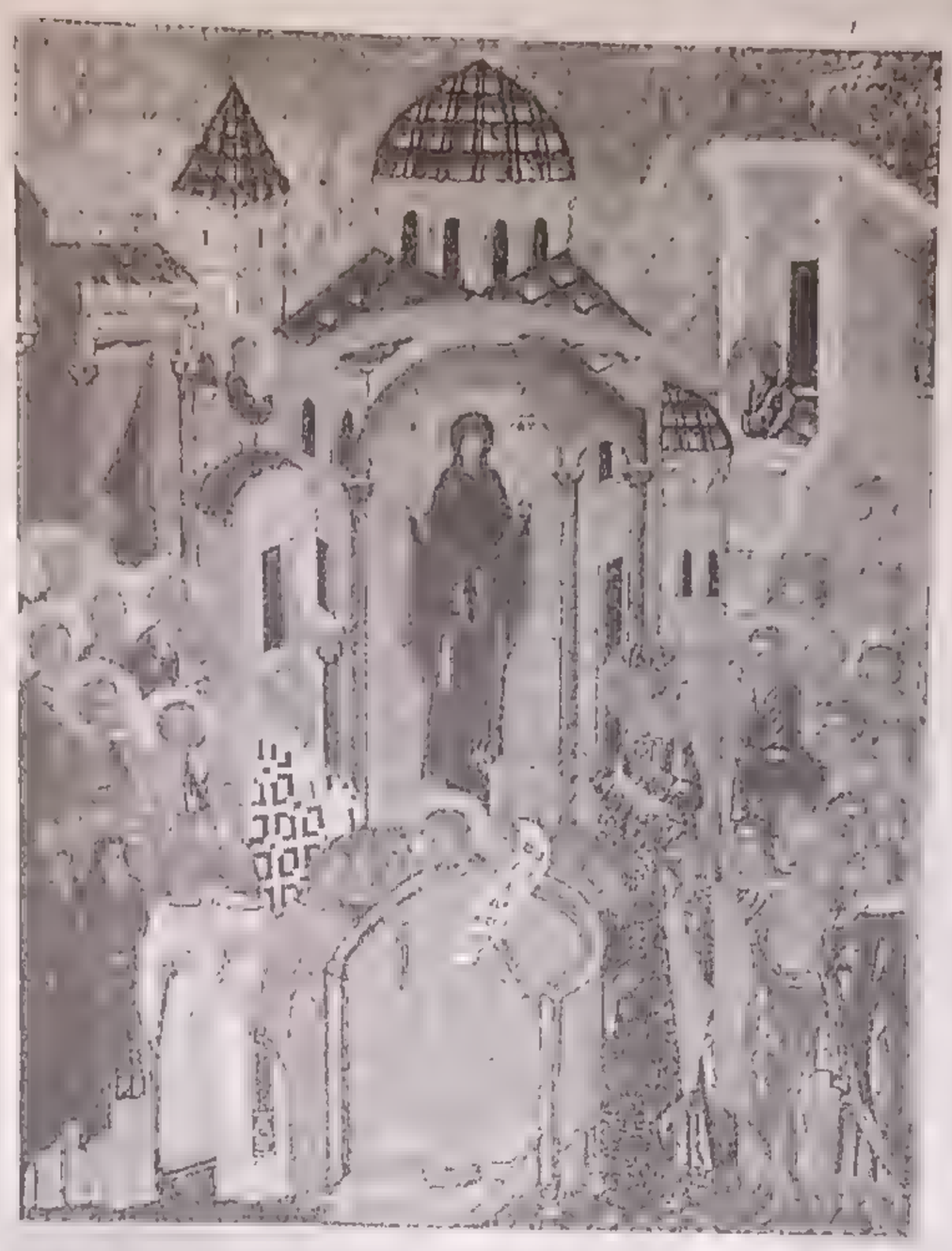
Не могли бы написать рецепт, которым лечат народные целители?

С уважением и благодарностью, Лариса Махоркина, г. Уфа

Очень часто в народных рецептах встречается чистотеловое масло для лечения таких полипов. Хорошо измельчить сухую траву чистотела, заполнить половину пол-литровой банки и залить отечественным растительным маслом так, чтобы траву покрывало. Затем перемешать, закрыть крышечкой и поставить на 10 дней в шкаф. Полученный настой довести до кипения на водяной бане и кипятить (уже на маленьком огне) 30-40 минут. После этого поставить банку опять в шкаф на 3 дня и вновь - на водяную баню минут на 20. Остудить, отжать через два слоя марли, и готово масло. Ватку, в нем смоченную, держать во рту.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии, «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

ПОКРОВ Божьей Матери



Бесконечно счастливы те люди, которые живут под особой небесной охраной. Эта небесная охрана или защита особенно проявляется со стороны Божией Матери.

Кому не случалось в минуту страшной опасности или в тяжелом жизненном испытании, когда отсутствовала всякая человеческая помощь, почувствовать над собой нежную заботу и Покров Божией Матери. И сердце человеческое должно бы до полноты переполниться любовью к своей Неусыпной Помощнице. Она - Заступница рода христианского, Она - Взыскание погибших, Она - всех скорбящих Радость, а сегодня Она - еще и Покровительница. Она покрывает нас всех: и целые страны, и народы, и храмы, и Церковь нашу, и дома, и всех и каждого из нас, здесь стоящих. И не говорите, что теперь этого Покрова не видно, что Его более нет над нами. Он - есть. Мы только им и живем, только Ее заступлением и милостию, только Ее молитвами держимся.

Если посмотреть поглубже, повнимательнее на нашу жизнь, то надо сказать, что духовно мы живем очень плохо, мы - великие грешники, мы не достойны Покрова Богоматери, мы его не ценим, мы ропщем и этим оскорбляем Царицу Небесную. **И вот что дивно: как мы ни более грешим, что мы ни хуже живем, Она все же нас покрывает, и еще более жалеет и молится за нас, неблагодарных Своих детей.** Только Она сильна нас защитить и помочь, Она покрывает наши грехи, наши недостоинства Своей безграничной Материнской любовью. Святые отцы говорят, что Она Всесильного Бога связывает Своими молитвами, и в этом как бы сильнее Его. Он не может отказать Ей, Она Мать. В тот страшный час, когда Она в безмолвной материнской скорби стояла на Голгофе, Она была несчастнее всех людей. Страдания Ее были неизмеримы, когда перед Ее слабеющим взором в муках на Кресте умирал Ее безгрешный Сын. Она вынесла эту муку, эту высочайшую материнскую скорбь, и ценой этой скорби приобрела право материнства над всем человечеством. Получила благодать защищать, помогать, покрывать всех нас: и христиан, и весь человеческий род.

Настоящий праздник Покрова установлен Святой Церковью в память защиты Божией Матерью греческого народа. Над греческой землей нависла опасность: ей угрожали варвары. И народ кинулся в храм, чтобы горячей молитвой и слезами преклонить на милость Царицу Небесную. И Матерь Божия покрыла верующих. Ее видели блаженный Андрей, Христа ради юродивый и блаженный Епифаний. Она стояла над молящимися, по сторонам Ее были Святой Иоанн Креститель и Святой Иоанн Богослов. Ее сопровождали множества Ангельских Сил, Апостолы, Пророки и Святители. Матерь Божия долго молилась за народ, подняв к небу Свои руки. Блаженный Андрей видел, как по Ее лицу текли слезы. Наконец Она сняла с головы Своей большое покрывало, Свой блистающий огненный омофор, и покрыла им людей. И греческий народ был спасен, варвары были разбиты, опасность миновала благодаря заступлению Царицы Небесной. Возлюбленные братья и сестры, это историческое событие было давно, но Покров Божией Матери и поныне распростерт над нами. И мы должны питать особую благодарность к Матери Божией, к святым угодникам, просиявшим в нашей земле. За их любовь к нам, их попечение о нас, молитвы, благодаря которым мы еще живем и спасаемся.

Матерь Божия покрывает нас от врагов видимых и невидимых. Видимые - это всякие опасности, одиночество, или болезни, или скорби, неприятности и всякие затруднения. Она от всего этого нас защищает и ограждает, и хранит. Она особенно помогает там, где возносится горячая молитва от любящего верующего сердца. Матерь Божия защищает нас и от врагов невидимых. Как часто мы не замечаем, что враг готов ворваться в нашу душу, поразить нас, тяжело ранить и погубить. И эту опасность отводит от нас Матерь Божия, отгоняя врагов, Она покрывает и спасает нас. И так обидно, что мы часто не замечаем эту Небесную Помощь. Мы не только не стараемся жить постоянно под Покровом Божией Матери, не только не молимся Ей с живой верою и любовью, мы оскорбляем Пречистый лик Царицы Небесной своей жизнью, своими грехами.

Радуйся, Радосте наша, покрый нас от всякого зла честным Своим омофором! Аминь.

Протоиерей Михаил Фролов

ИСЦЕЛЕНИЕ

Хочется рассказать о случае благодатной и скорой помощи Пречистой Божией Матери, ибо это было поистине чудом.

Мне сделали операцию, очень серьезную. Чувствовала я себя настолько плохо, что и слов нет описать. Весной, когда установилась теплая погода, уговорила детей отвезти меня на дачу. Бессилие мое было чудовищным. Сил хватало только на то, чтобы сделать необходимые процедуры и убрать за собой. Еду мне готовила и приносила соседка.

Еще зимой я прочитала, что в селе Большая Рязань Самарской области есть церковь, названная в честь Введения во храм Пресвятой Богородицы, где читается акафист перед иконой "Всецарица" об исцелении раковых больных. Это запало мне в голову. Очень хотелось туда съездить. Недалеко это село от моей дачи, всего километров пятнадцать. Но как добраться туда? Кто меня довезет?

Однажды, доведенная до полного отчаяния своим состоянием, я очень просила Богородицу помочь мне доехать до этого храма и обещала Ей, что если будет у меня хотя бы незначительное улучшение состояния, то я обязательно напишу обо всех случаях милости Божией.

Собравшись с духом, решила съездить на вечернюю службу. С великим трудом добралась до трассы, остановила попутную машину. Водитель довез до указателя с названием села, который стоял у развилки дорог. А дальше надо было идти пешком. Я думала - не дойду, так тяжело было идти. Иду и чуть не плачу. Впору назад поворачивать. Но подняла глаза, вижу: вот она - церковь, близко уже. Прошу: "Пресвятая Владычица Богородица, помоги!" Поняла, что дойду. После вечерней службы еле-еле приплелась на дачу.

Утром на удивление самой себе смогла выйти к дороге. Голосую - никто не останавливается. А время идет, скоро служба начнется. От нетерпения, от болезненного напряжения до головокружения нервничаю. Наконец остановился "ПАЗик". Стала просить водителя, чтобы он подвез меня к храму, он в ответ: "Не могу. Видите, в салоне люди. Еду по назначению. Времени нет". Я не отступаю, продолжаю упрашивать, он - ни в какую. А душа моя протестует, душа в храм рвется, она уже там, на службе. И я горячо заговорила, опять наклонившись к водителю: "Умоляю: Христа ради довезите меня до храма. Мне очень, очень нужно туда. Назовите ваше имя - я буду молиться за вас до конца дней своих. Здесь совсем недалеко, купол и крест храма с дороги видны. Это пешком идти далеко и долго, а на машине - миг ведь один! Пожалуйста, довезите меня!"

Водитель, обернувшись, коротко взглянул на меня. О чем-то подумал, потом сказал: "Ладно. Довезу". Назвал свое имя.

Довез. Радость меня охватила несказанная. Слава Богу, не опоздала на службу! Отстояла я и службу, и чтение акафиста. Откуда и силы взялись - уму непостижимо. После чтения акафиста пошли к источнику. Я набрала святой воды. Смотрю: в сторонке стоит перегородка, за ней многие окатываются водой из источника. И мне захотелось окатиться, но я тут же подумала: вода-то ледяная, ключевая. И в то же время будто кто подтолкнул: "Ты что стоишь?" И уже без всякого страха и сомнения я троекратно окатилась водой из источника со словами: "Во имя Отца и Сына и Святаго Духа".

В двух шагах от источника Божией Матери бьет еще один источник - преподобных Антония и Феодосия Печерских. Вода из него помогает от болезней ног. Набрала я и той святой водицы.

Вышла я из ограды источника, дошла до асфальтированной дороги, что идет через все село к трассе, и вдруг почувствовала сильнейший голод. Немного удивилась про себя, потому что аппетита у меня давно не было. Зашла в сельский магазин, купила две булочки, иду и на ходу ем. А внутри у меня ликование, мне легко, хорошо, радость неудержимая из груди рвется. И вдруг я остановилась как вкопанная: "А где же моя болезнь?! Боже, у меня же ничего не болит!" Счастье, умиление, радость, восторг, благодарность - все слилось в одно чувство, заполнило душу.

С той поры я пошла на поправку. Хочется крикнуть на весь белый свет: "Люди, верьте! Кайтесь, молитесь - Бог не замедлит к вам прийти! Призывайте Имя Его Святое и Пречистую Божию Матерь - и будет вам по прошению вашему. Если бы я не испытала этой помощи на себе - не посмела бы написать этих строк.

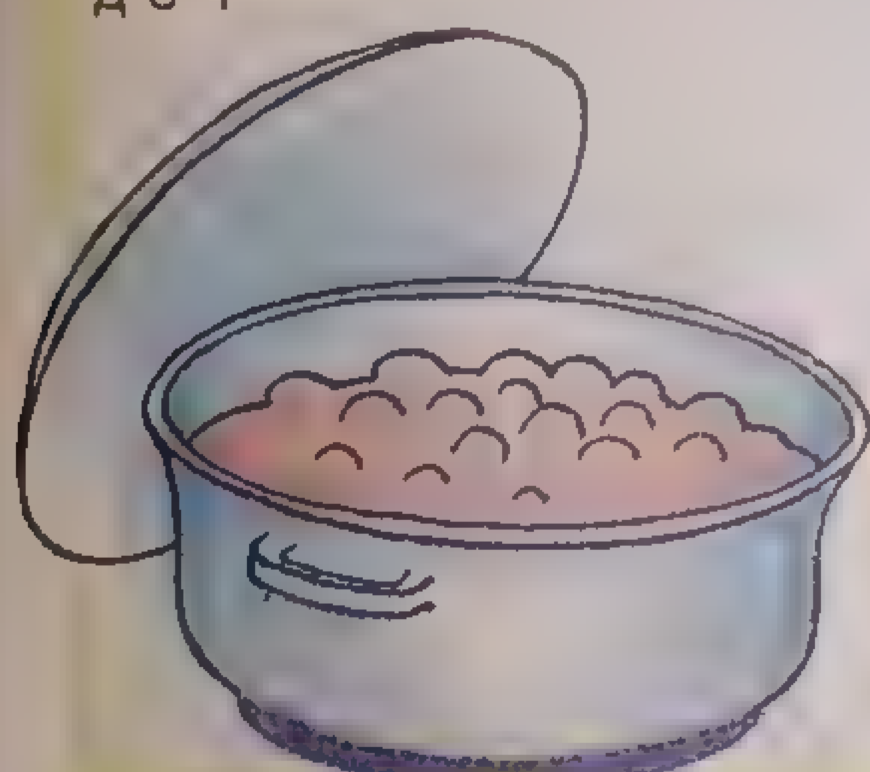
Нина, г. Тольятти Самарской обл.

25 граммов сойки для любимой Зойки

В общем-то закавырка не в Зойке, заголовок придумала для рифмы. Имя можно запросто изменить. Все дело в 25 граммах и сое.

РАСТЕНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Растением долголетия сою назвала не я, а еще великий Авиценна. Возьмем сердечно-сосудистую систему. Соя содержит вещество под названием лецитин. Такой маленький природный чистильщик сердечных сосудов. Соевый чистильщик, лецитин, наводит порядок в сосудах, очищает его стенки и уменьшает тромбообразование, то есть закупорку сосудов. Заметьте, это единственный естественный продукт, обладающий таким свойством. Вот вам 25 граммов сои и будут ежедневно очищать сердечные сосуды.



Те же самые граммы будут активизировать вашу иммунную систему и защищать от болезней.

При сахарном диабете соя замедляет всасывание глюкозы из желудка и снижает уровень глюкозы в крови. В ней почти нет крахмала и сахаридов, к тому же она богата клетчаткой, поэтому полезна тем, кто носит лишние килограммы.

Не стоит думать про онкологические заболевания, а вот про их профилактику - полезно. Но можно даже не думать, а просто, съедать 25 граммов сои, потому как соевые белки при длительном, заметьте, и постоянном употреблении проводят ту самую профилактику.

ЧТО ВМЕСТО ОВСЯНКИ, СЭР?

Построить собственную оздоровительную диету с помощью соевых продуктов очень даже просто:

варите кашу на соевом молоке;

заливайте соевым молоком или таким же йогуртом зерновые мюсли;

для приготовления фруктового коктейля тоже можно использовать соевое молоко;

попробуйте заменять полужирной или обезжиренной соевой мукой часть традиционной муки в вашей домашней выпечке;

соусы и заправки готовьте на соевой муке;

наполняйте пельмени сыром, окарой или текстурованными изделиями, используйте для приготовления домашних котлет частично или полностью текстурованные соевые продукты.

Родная усадьба

В свежем номере "Родной усадьбы" мы расскажем вам о самых страшных вредителях капусты. А еще вы сможете узнать об удивительно оригинальном сорте баклажана "Пинг-понг", который выращивает на своем приусадебном участке наша читательница.

С каждым годом производство топлива и энергии все дороже обходится человеку. Между тем каждой семье вполне по силам практически наполовину сократить потребление электроэнергии в быту. А как? Читайте в нашей газете.

Хранение выращенных на своем участке овощей - это последний этап трудной постоянной работы огородника на земле. И от того, как мы выращиваем и подготавливаем для хранения овощи, зависит их способность сохранять свои качества, не портиться в течение всей зимы.

А еще масса полезной информации об искусстве создания плодородной почвы, фундуке, выращенном на своем огороде, правилах продуктивного кормления овец и лошадей на вашем подворье.

Моя кухня

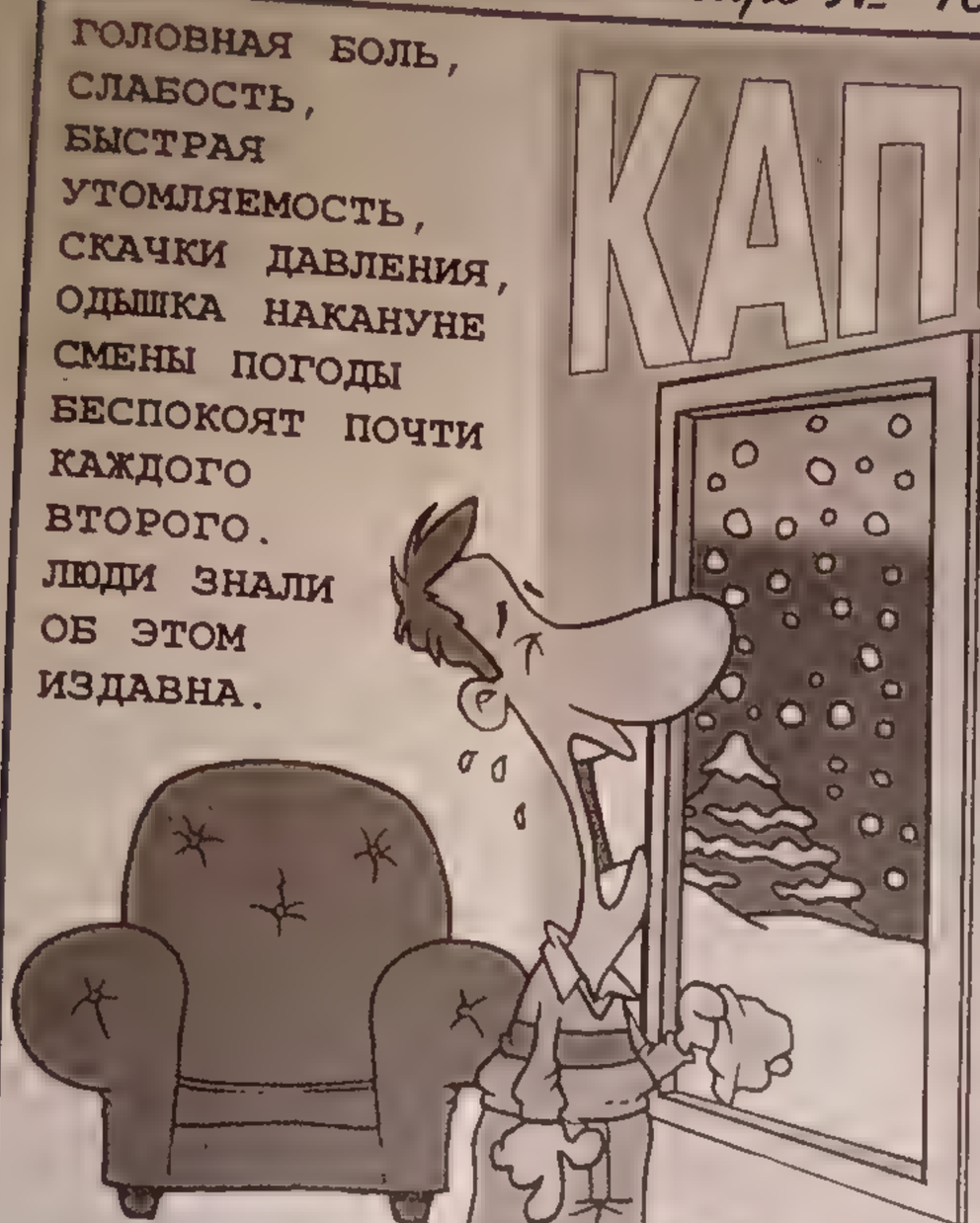
Вы знаете, что по [illegible] человек через 1,5-2 часа после начала трудового дня может почувствовать [illegible] слабость и сонливость. Каких [illegible] можно считать здоровыми? Об этом вы узнаете в новом номере "Моей кухни".

Говорят, что стресс - бич современности. Он опустошает натуральные резервы организма и поднимает кровяное давление, ухудшает состояние кожи и работу пищеварительной системы. Мы предлагаем избавиться от стресса с помощью определенной системы питания. К тому же, наш тест поможет выяснить, насколько правильно вы питаетесь.

Осенью особенно актуальна проблема сохранения овощей и фруктов. Для одних достаточна заморозка, другие требуют к себе большого внимания. Основная прописная истина касательно хранения овощей, а также фруктов и зелени - что это не должно происходить ни на свету, ни на открытом воздухе.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СКАЧКИ ДАВЛЕНИЯ, ОДЫШКА НАКАНУНЕ СМЕНЫ ПОГОДЫ БЕСПОКОЯТ ПОЧТИ КАЖДОГО ВТОРОГО. ЛЮДИ ЗНАЛИ ОБ ЭТОМ ИЗДАВНА.

КАПРИЗЫ ПОГОДЫ



Погода и человек

Погодные факторы влияют на нас по-разному. Кожей мы ощущаем температуру, влажность, ветер, солнечные лучи, атмосферное электричество. Через легкие воспринимаем разреженность атмосферы, чистоту воздуха, его ионизацию. А органы зрения, слуха, обоняния, а также вкусовые рецепторы воспринимают соответственно освещенность, уровень шума, запахи, химический состав воздуха.

Среди ученых до сих пор нет единого мнения относительно механизма возникновения повышенной чувствительности к изменениям погоды. Наверное, ближе всего к истине те, кто считает, что у абсолютно здоровых людей смена погоды сопровождается быстрыми изменениями выработки гормонов, свертываемости крови, активности ферментов. Эти изменения - своеобразная защитная реакция организма на неблагоприятные условия. У метеочувствительных же подобная перестройка либо запаздывает, либо не происходит вовсе.

Группа риска

Статистика свидетельствует о том, что в развитых странах около трети мужчин и почти половина женщин обладают повышенной чувствительностью к изменениям погодных условий. Много метеочувствительных среди больных, особенно легочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Например, среди астматиков таковых более 90%.

Самочувствие людей, страдающих заболеваниями сердца, как правило, ухудшается за несколько часов до резкой смены температуры и атмосферного давления. У таких людей головную боль, слабость, беспокойство, боли в суставах, приступы стенокардии может провоцировать даже изменение направления ветра. Одним из самых неблагоприятных факторов для сердечников является высокая влажность воздуха, а случаи внезапной смерти нередко регистрируются перед надвигающейся грозой.

Высокая чувствительность к погоде нередко отмечается и у людей с нарушениями нервной системы. В основе "атмосферных неврозов" лежат возрастные изменения сосудов мозга.

Негативные реакции на погодные изменения в первую очередь бывают у ослабленных и больных людей, родившихся в годы низкой активности Солнца. Это 1922, 1923, 1924, 1932, 1933, 1934, 1943, 1944, 1953, 1954, 1963, 1964, 1965, 1974, 1975, 1985, 1986, 1987 годы.

Повышенная метеочувствительность часто бывает у людей с избыточным весом. Нередко она внезапно возникает во время полового созревания, беременности, менопаузы, после травмы головы, гриппа, ангины, воспаления легких. Кроме того, она может передаваться по наследству.

Когда метеочувствительность становится опасной

Ухудшение самочувствия при смене погоды обычно не расценивается врачами как серьезная проблема. Действительно опасной метеочувствительность становится тогда, когда в ответ на погодные изменения организм выдает патологические реакции: обостряются хронические болезни, появляются неожиданные сбои в работе сердца, желудка, легких. Подобные "неполадки" могут возникнуть еще до перемены погоды как своего рода сигнальная реакция.

К счастью, метеочувствительность - явление непостоянное, она усиливается в зависимости от того, насколько уязвим организм: какие хронические болезни "носит" в себе человек и в какой форме, тяжелой или легкой, они протекают.

Древние рецепты

Древние тибетские врачеватели использовали несколько методик, позволяющих проверить человека на метеочувствительность. Они, например, могли поставить диагноз, лишь надавив на "небесную ямку" - точку, расположенную посередине спинно-плечевой области, прямо у основания шеи. У людей, чувствительных к колебаниям погоды, при надавливании эта точка оказывается болезненной.

С "погодными" недомоганиями к врачу обращаются немногие. Поэтому важно знать, как вести себя в подобных случаях. Вот несколько советов.

При резкой смене погоды:

сократите физическую нагрузку, избегайте напряженной умственной работы, способной вызвать переутомление;

не переедайте, не злоупотребляйте спиртными напитками;

ежедневно пейте два-три литра жидкости, лучше фруктовых и овощных соков;

снабжайте свой организм витаминами, особенно А, В, С и Е, минеральными веществами и микроэлементами;

принимайте адаптогены - настойки женьшеня, элеутерококка, левзеи;

больше бывайте на свежем воздухе; от капризов природы прекрасно защищают занятия спортом: плавание, велосипед, лыжи, бег, да и просто прогулки;

закаливайте свой организм, не кутайтесь, не приучайте себя к теплу - вы должны чувствовать себя комфортно, когда вам слегка прохладно.

Метеочувствительным людям поможет ароматерапия. Масло лаванды или розмарина обладает успокаивающим действием. Раздражение снимает запах герани. Если же в неблагоприятные дни вы страдаете от депрессии, то для вас будут полезны запахи лимона или эвкалипта.

Средства народной медицины

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Примечание:
данные средства не рекомендуется использовать без консультации детского врача!

1. Воспаление грудных желез.

Набухание грудных желез проявляется у детей в течение первого месяца после рождения. Такое явление связано с попаданием в организм ребенка материнских гормонов. Оно не требует лечения и само проходит со временем. При воспалении желез нельзя массировать опухшую грудь или выдавливать из нее молоко - можно внести инфекцию. Иногда может появиться нарыв. При появлении воспаления следует приложить к груди ткань с камфорным маслом, а сверху вату и завязать. Когда опухоль начнет размягчаться, нужно делать припарки из льяного семени или согревающий компресс из соды. После того как нарыв вскрылся, ранку следует закрывать тканью с растительным маслом и бинтовать до тех пор, пока она заживет. Выдавливать нарыв нельзя.

2. Гнойное воспаление глаз.

Появление гнойного воспаления глаз (бленнории) у ребенка (краснение и припухание век, гнойные выделения из глаз) бывает обычно через несколько дней после рождения. Для устранения этого недуга рекомендуется протирать веки 2%-м раствором борной кислоты и снимать насохший на ресницах гной. Молоко матери также хорошо помогает от воспалительного процесса. Для устранения воспаления нужно закалывать свое молоко из груди прямо в глаза ребенку, затем аккуратно чистым тампоном протирать воспаленные глаза, убирая с них молоко.

3. Желтуха новорожденных.

Это заболевание появляется у новорожденных в первые - вторые дни после рождения (глаза и все тело желтеют, ребенок плачет). Обычно проходит она через 5 дней. Болезнь обусловлена относительной незрелостью печени и бурным распадом эритроцитов. При ярко выраженной желтухе рекомендуется дополнительное питье 5-10%-го раствора глюкозы. Если болезнь затягивается надолго, и ребенок плачет часами, лучше обратиться к врачу.

4. Кандидоз.

Грибковое заболевание, поражающее язык, десна и всю полость рта творогообразным налетом у недоношенных и ослабленных детей. Болезнь не опасна. Болезнь быстро проходит, если протирать больные места по нескольку раз в день тампоном, смоченным в растворе соды или сахара. Лечить можно примочками из отвара шалфея лекарственного (20 г травы на 200 мл кипятка; три части отвара смешать с 1 частью уксуса).

5. Коклюш.

Инфекционное заболевание (коклюшная палочка). Часто болеют дети от 1 года до 5 лет, иногда дети до одного года. При заболевании характерны продолжительный кашель (1,5-3 месяца) и высокая температура (особенно вечером). В начале заболевания присутствует легкий кашель и насморк. Повышенной температуры нет, но ребенок капризничает и плохо ест. Лечить коклюш можно чесноком (5 зубчиков чеснока истолочь, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и давать ребенку пить по нескольку раз в день), отваром плодов инжира в молоке, как вкусное и питательное лечебное средство (без нормы).

6. Прорезывание зубов.

При прорезывании зубов десны у ребенка припухают и зудят. Чтобы облегчить ребенку прорезывание, надо протереть ему десна и весь рот тканью, обернутой вокруг пальца и смоченной раствором соды. Также дает облегчение смазывание десен ребенка медом.

7. Рвота.

Срыгивание и рвота - обычные явления у новорожденных. Срыгивание объясняется особенностями строения желудка и пищевода в этом возрасте. Рвота же появляется обычно при различных заболеваниях. Когда ребенок весел и здоров, то рвота сама по себе не означает заболевания. Рвота в первые дни обычно вызывается слизью, скопившейся в желудке, и скоро проходит. Признаком серьезного заболевания рвота может быть редко. Но если в рвотной массе содержится зеленая желчь, то следует немедленно обратится к врачу. Причинами рвоты могут быть: больной желудок, высокая температура или быстрое ухудшение самочувствия ребенка, спазм привратника. Иногда рвота появляется при прорезывании зубов. При рвоте можно дать успокаивающее и противорвотное средство: настойка валерианы и мяты перечной (по 1 капле на год жизни), или красавки (3-10 капель на прием в зависимости от возраста).

ОДА СПРИНЦОВКЕ

Что можно сказать о спринцовке? Кажется, что практически ничего. И вообще, тема эта какая-то не для всеобщего обсуждения. Каждый, кто имел дело с подобным предметом, почему-то на людях старается делать вид, что с клизмой незнаком вовсе, в руках ее не держал и вообще плохо представляет, как же она все-таки выглядит.

Тем не менее, клизма - предмет популярный, в быту абсолютно необходимый и, следовательно, совсем нелишне знать зачем, как и когда она применяется.

Практически все резиновые изделия, предназначенные для вливания в организм жидкостей, причем не суть важно в какую его часть (в прямую кишку, во влагалище), или удаления из него разнообразных лишних жидкостей (из послеоперационных полостей, из носа) называются спринцовками. Оговоримся все же, что речь идет не о высокотехнологичных медицинских манипуляциях, с применением шприцов, игл, катетеров, зондов и т.д. и т.п., по которым что-то постоянно вводится или удаляется из организма, а о бытовых, можно даже сказать, домашних, случаях.

Итак, спринцовка, используемая для очищения кишечника или введения лекарств в прямую кишку - это клизма. Спринцовки бывают: с мягким наконечником, размером от 25 до 700 мл и с твердым наконечником, размером от 40 до 500 мл.

Размер клизмы подбирается с учетом возраста пациента и особенности процедуры.

Очистительная клизма. Назначают при запорах, перед операциями, перед применением лекарственных и питательных клизм.

Для этой процедуры используется кружка Эсмарха (двухлитровое резиновое изделие, весьма похожее на грелку), в которую наливается 1-2 литра воды и, желательно, 1 ст. л. масла, например, касторового или вазелинового. Наконечник клизмы можно смазать тем же маслом. При этом желательна посторонняя помощь. Человек должен лежать на левом боку с ногами, согнутыми в коленях - такое положение связано с анатомическим расположением кишечника и позволяет свести к минимуму все неприятные ощущения.

Куда вводится наконечник клизмы, знают все. Также следует знать, что процедура эта должна быть абсолютно безболезненной. Если появилась боль, значит, что-то делается не так. В этом случае надо сразу же прекратить манипуляцию. После введения жидкости желательно подождать несколько минут, а уже потом мчаться опорожнять кишечник.

Злоупотреблять очистительной клизмой не стоит. Иначе наступит полный караул: ни шагу без клизмы.

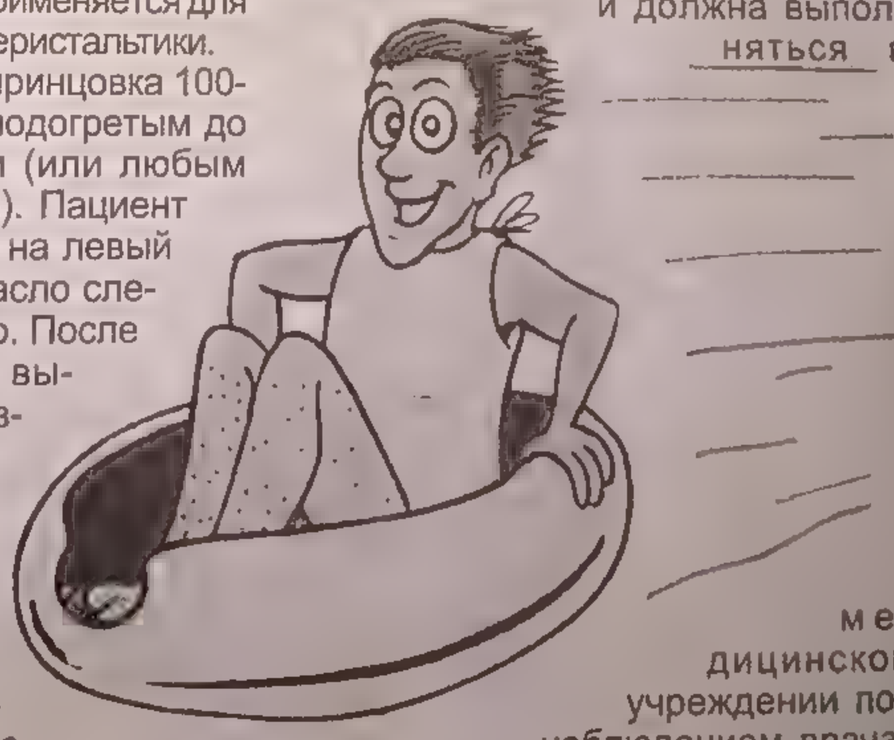
Масляная клизма. Применяется для улучшения кишечной перистальтики.

Для этого берется спринцовка 100-200 мл, заполненная подогретым до 37-38°С вазелиновым (или любым растительным маслом). Пациент при этом должен лечь на левый бок и поджать ноги. Масло следует вводить медленно. После опорожнения клизмы вынимать ее надо, не разжимая баллона. Масляная клизма ставится обязательно на ночь. Введенное внутрь масло надо удержать, поэтому не рекомендуется вставать до утра. К утру масляная клизма окажет свое благотворное действие. Для масляной клизмы НЕЛЬЗЯ использовать спринцовки из поливинилхлорида (ПВХ).

Гипертоническая клизма. Оказывает хорошее послабляющее действие, без резкой перистальтики кишечника.

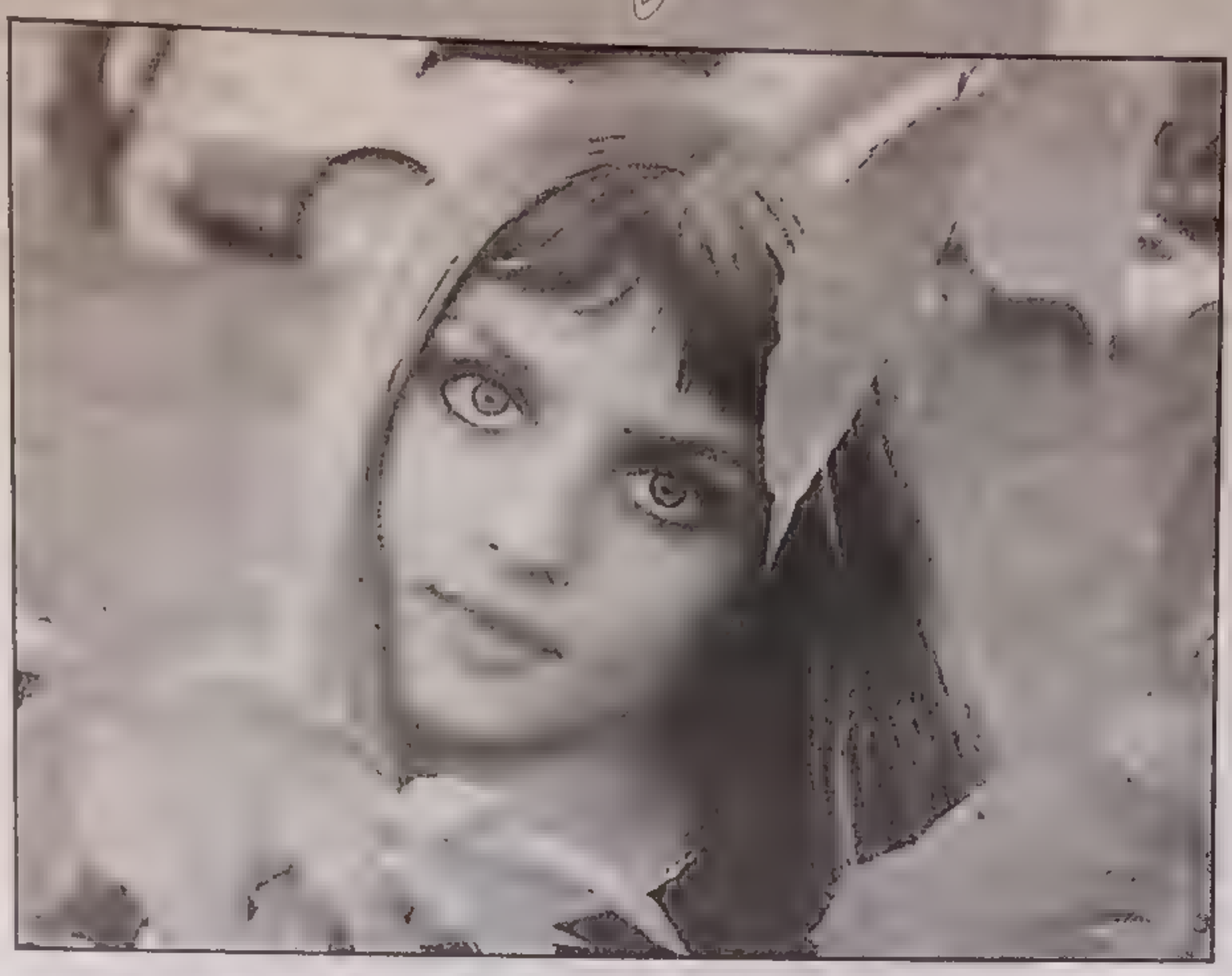
Все то же самое, только в клизму набирается 50-100 мл теплого гипертонического раствора (например, 20% раствор сульфата магния или 10% раствор хлорида натрия). Главная неприятность и сложность процедуры заключается в необходимости удержать жидкость в кишечнике 20-30 минут, после чего достигается желаемый эффект.

Существует еще **сифонная клизма.** Применяется при недостаточном эффекте очистительной клизмы, а также при необходимости многократного промывания толстой кишки. Через кишечник пропускается 10-12 л воды, до полного его очищения. Это обсуждать не будем, так как процедура тяжелая и должна выполняться в медицинском учреждении под наблюдением врача.



Клизмы противопоказаны: при острых воспалительных и язвенных процессах в прямой кишке, боли в животе невыясненного характера, кишечных кровотечениях, кровоточащем геморрое, трещинах заднего прохода.

Народная КОСМЕТИКА



МЕНЯЕМ ЦВЕТ КОЖИ

Одну столовую ложку ромашки залить стаканом кипяченой воды, накрыть и оставить на 10 минут, процедить и подсластить 1 чайной ложкой меда. Выпить утром натощак медленно, глотками. Такой напиток исключительно благоприятно отражается на цвете лица.

УДАЛЯЕМ ВЕСНУШКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

1. Отвар корней петрушки. Крепкий отвар корней петрушки, смешанный с лимонным соком, используют для удаления веснушек и темных пигментных пятен; им протирают кожу утром и вечером.

2. Сок петрушки. Для отбеливания кожи ежедневно смазывают лицо соком петрушки.

3. Лимонная маска от веснушек. Сок лимона - 10 г, вода - 100 мл. Накладывать на тщательно вымытое лицо на 20 - 30 минут через день. Смывать ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

4. Средство от пигментных пятен. Три части свежего, не пастеризованного молока и одна часть чистого спирта. Втирать смесь в кожу лица на ночь.

5. Сок репчатого лука Утром и вечером нужно протирать лицо ватным тампоном, смоченным луковым соком. Затем смазать сметаной и через 10 минут ополоснуть теплой водой.

УДАЛЯЕМ МОРЩИНЫ, "МЕШКИ" ПОД ГЛАЗАМИ И "ГУСИНЫЕ ЛАПКИ"

Морщины

1.Репчатый лук.

Репчатый лук в народе применяется для предупреждения морщин и удаления уже появившихся. Для этого нужно сделать следующую мазь: сок лука, сок цветков белой лилии, белый воск (всего по 30 г) нагреть в глиняной посуде на медленном огне и паре, размешать деревянной палочкой в еще горячем состоянии.

2. Настой чая.

При морщинистой, вялой, сухой или нормальной коже в горячем настое чая смочить слой ваты и наложить на лицо и шею, покрыв сверху полотенцем. Компресс держать при сухой, вялой коже 15-20 минут, при нормальной коже - 20-30 минут в холодном виде. Курс - 15-20 процедур, 1-2 раза в неделю.

3. Огурец.

Для предупреждения появления морщин рекомендуется накладывать кусочки замороженного и отогретого огурца на места, где раньше всего появляются морщины.

4. Сок алоэ.

Очень полезно делать примочки из ваты со свежим соком алоэ на местах, где раньше всего образуются морщины.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ "МЕШКОВ" ПОД ГЛАЗАМИ

1. Картофель.

Картофелину отварить в мундире. Когда она станет теплой, разрезать ножом и приложить на 30-40 минут к глазам. Такая маска уменьшает отеки под глазами.

2. Петрушка со сметаной.

При отеках век и "мешках" под глазами применяется смесь из 1 чайной ложки растительной зелени петрушки и 2 чайных ложек сметаны. Накладывать на 20-30 минут, смывать холодной водой.

"Гусиные лапки".

1. Массирование касторовым маслом

В среднем возрасте глазные мускулы начинают терять эластичность и нежная кожа век становится дряблой. Для их укрепления рекомендуется промывать глаза и веки раствором чая, а веки же массировать касторовым маслом, но не сильно нажимая.

ПРИДАЕМ БЛЕСК ГЛАЗАМ

1. Огурец.

Чтобы ваши глаза всегда были ясными и блестели, нужно положить на уставшие веки кружочки свежего огурца на 10-15 минут.

2. Чай.

Для придания блеска глазам и снятия усталости хороши примочки из липового цвета и крепкого чая.

3. Примочки из настоя соцветий ромашки и липового цвета.

Смешать соцветия ромашки и липовый цвет (всего по 1 столовой ложке) и залить стаканом кипятка, Дать настою остыть, затем процедить. Полученной жидкостью смочить ватные тампоны и прикладывать к глазам на 10 минут. Такие примочки помогают сохранить блеск глаз и очистить веки от грима и туши.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

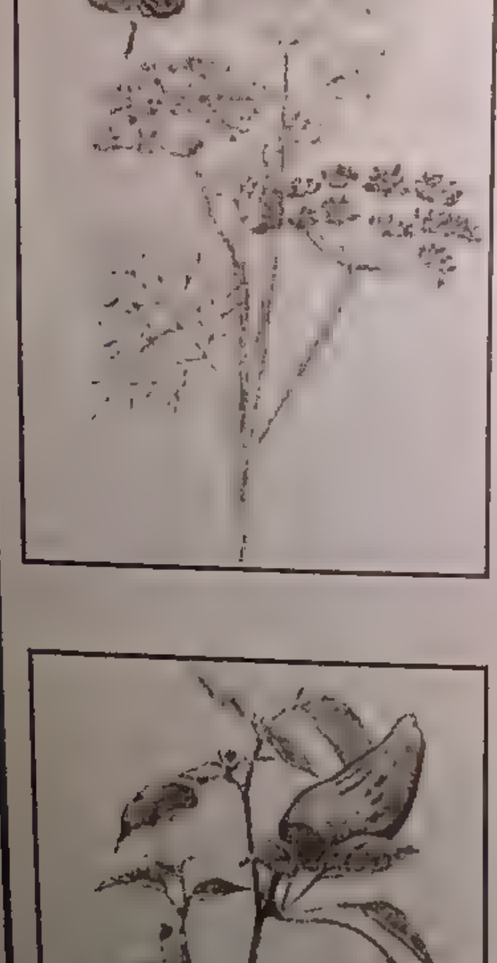
Жирные волосы:

При жирных волосах за 2-3 часа до мытья рекомендуется втирать в кожу головы сок алоэ. Это помогает избавиться от перхоти и укрепить корни волос. При выпадении волос полезен компресс из сока алоэ. Держать 1 час.

Сухие волосы:

Для сухих и ломких волос 1 раз в неделю рекомендуется делать компресс из подогретого до 40 - 45'С в емкости с горячей водой растительного масла, в который влит лимонный сок. Масло втереть в кожу головы и смазать им волосы, голову покрыть полиэтиленовым колпаком и укутать полотенцем. Компресс держать 1 - 2 часа.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРЯНОСТЯХ И ПРЯНЫХ ТРАВАХ



Они имеют свойство возбуждать аппетит. Кроме того, пряности аккумулируют солнечную энергию и к тому же содержат много витаминов.

Пряности сообщают пище особый аромат и вкус. У хозяйки, умеющей составлять смеси из пряностей, появляются богатые возможности разнообразить повседневное питание.

Пряности и пряные травы ценны не только кулинарными, но и лечебными свойствами. Добавляя их в блюда, вы улучшите их вкус и поправите свое здоровье.

Гвоздика. Высушенные цветочные почки гвоздичного дерева обладают антимикробным действием, очищают кровь, укрепляют сердце, улучшают пищеварение.

Имбирь. Корень имбиря помогает при коликах и болях в животе. Для улучшения пищеварения и выведения токсинов из организма рекомендуется употреблять перед обедом 1 ч. ложку натертого имбиря с соком лимона и щепоткой соли. А имбирный чай - хорошее средство при простуде.

Кардамон. Семена кардамона жуют для освежения рта и стимуляции пищеварения.

Кориандр. Так называют семена растения кинза. Они помогают усваивать крахмалистую и жирную пищу.

Корица. Кора коричного дерева укрепляет сердце и помогает при болезнях мочеполовых путей.

Мята. Чай из листьев мяты стимулирует пищеварение.

Мускатный орех. Стимулирует пищеварение, помогает при хроническом насморке и болезнях мочевого пузыря.

Стручковый перец. Положительно влияет на иммунную систему.

Тмин. Семена тмина способствуют пищеварению, улучшают деятельность мозга и благотворно влияют на зрение.

Фенхель. Из семян этого растения готовят чаи. Употребляют при гастритах, язвах желудка, для увеличения притока грудного молока у кормящих женщин.

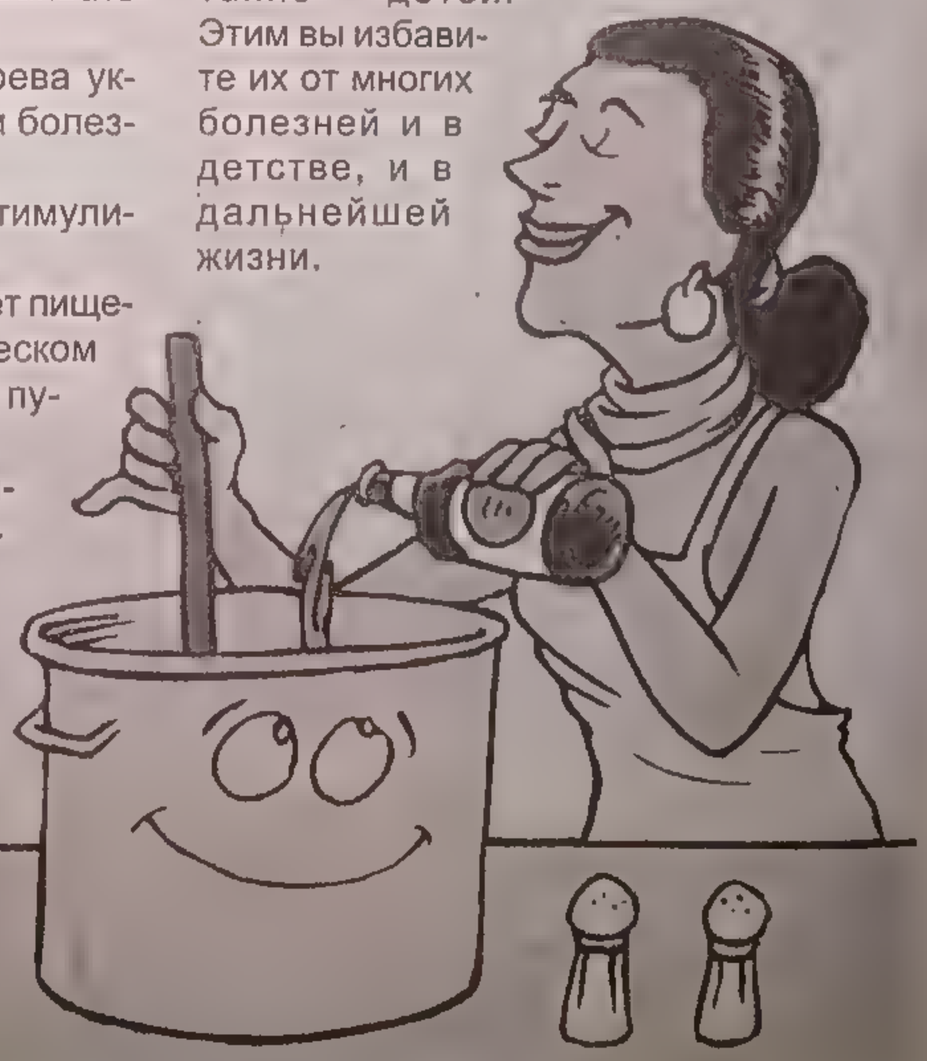
Черный перец (горошек). Одна из самых употребляемых пряностей в мире. Облегчает пищеварение, способствует улучшению памяти и повышает жизненную энергию.

Укроп. Семена укропа улучшают пищеварение, полезны при вздутии кишечника.

По своему врачебному опыту знаю: незапущенные болезни желудочно-кишечного тракта можно вылечить естественным питанием. В запущенных случаях, конечно, приходится прибегать к дополнительным лечебным мероприятиям.

Правда, мы делаем акцент не на лекарства, а на очищение организма и разгрузку крупных и малых магистралей на пути продвижения пищи, включая в курс лечения большие и малые чистки, специальные компрессы на живот и область почек, применение трав и ферментативных квасов, способствующих пищеварению. Естественное питание в комплексе с этими мероприятиями дает хорошие результаты.

Изменить свое питание не поздно в любом возрасте. Это всегда принесет пользу здоровью. Но прежде всего организуйте правильное питание детей. Этим вы избавите их от многих болезней и в детстве, и в дальнейшей жизни.



ОВЕН

Стоит задуматься о том, насколько Вас устраивает Ваша работа, профессия, деятельность. Расположение планет благоприятствует началу воплощения ранее задуманных планов. Успешны деловые поездки, хозяйственная деятельность, торговля. Тем, кто сломя голову кинется в объятия любовных отношений, грозит быстрое опустошение кошелька. Будьте осторожны с огнеопасными предметами, легковоспламеняющимися веществами.

ТЕЛЕЦ

Много сил уйдет на то, чтобы доказать свою правоту. Источником мира будут общие цели и интересы. Получение больших доходов вполне вероятно, но связано с риском. Сейчас прекрасное время, чтобы раскрыть и реализовать Ваши ранее невостребованные способности. От характера взаимоотношений с близкими зависит программа последующих событий в семье. Постарайтесь увлечь детей серьезными занятиями. Не оставляйте их без присмотра.

БЛИЗНЕЦЫ

Основные усилия рекомендуется направить на решение семейных проблем, вопросов, связанных с домом и собственностью. Материальное положение во многом зависит от того, насколько Вы сумеете реализовать свои способности и таланты. Не рассчитывайте на тот круг людей, которые ранее оказывали Вам поддержку или обеспечивали финансирование Ваших предприятий. Вам придется заняться поиском других покровителей. Проявите дипломатию в общении.

РАК

В семейных отношениях избегайте резких поворотов. Не ввязывайтесь в дела, сопряженные с риском, так как исход острых ситуаций непредсказуем. Возможны короткие, но запоминающиеся знакомства с интересными людьми. Старайтесь не попасть в материальную зависимость от объекта Вашей любви, иначе Вы долго будете искать выход из создавшегося положения. 9-11 октября - дни повышенного травматизма.

ЛЕВ

Львам предстоит заняться анализом и систематизацией полученной информации, обобщением полученных сведений. Согласуйте свои материальные затраты с членами семьи, иначе могут возникнуть конфликтные ситуации. Неблагоприятное время для дальних и зарубежных поездок, командировок. Опасайтесь некачественных лекарств, алкогольных напитков сомнительного происхождения.

ДЕВА

Избегайте искушения лжи, иначе окружающие подвергнут сомнению даже Ваши лучшие побуждения. Не стремитесь к улучшению материального положения. Сейчас главная задача - научиться распоряжаться тем, что имеете. Старые и отжившие связи пора заменить новым окружением. От Вас потребуется умение сделать правильный выбор. Полезно помнить о здоровье. Не перегружайте себя и своих близких, особенно в конце недели.

ВЕСЫ

У Весов повышен жизненный тонус и настроение, что благоприятствует успехам на любом поприще. Удачно проявление инициативы в общественной жизни и на политической арене. В финансовых вопросах могут произойти неожиданные изменения как в положительном, так и в отрицательном смысле. Будьте готовы заняться этим вопросом. Браки, заключенные в этот период, будут долго держаться на любви и взаимной привязанности.

СКОРПИОН

Хорошее время для крупных приобретений, покупки недвижимости. Ситуации, сложившиеся на работе, могут вызвать необходимость разбирательств. В романтических отношениях много таинственного и притягательного. Возможно, что многие Скорпионы окольными путями узнают тщательно скрываемую от них информацию, что послужит поводом для обострения отношений с членами семьи, супругами. Не рекомендуется в эти дни пользоваться чужим автотранспортом.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы осуществят острую потребность в общении. Им не захочется оставаться в одиночестве ни на минуту. Дружба с лицами противоположного пола может привести к романтическим отношениям или вылиться в деловое партнерство. Информация, которая поступит в середине недели, заставит взять на себя дополнительные обязанности. Возможны какие-то изменения в профессиональной деятельности, и Вам стоит морально себя к ним подготовить.

КОЗЕРОГ

Недоброжелатели могут сделать Вашу личную жизнь объектом общего внимания. На поверхность могут выплыть прошлые грехи или сегодняшние поступки. Ваше поведение на этой неделе определит будущее взаимоотношений с любимыми. Благоприятный период для занятий политикой, общественной деятельностью. В тяжелых ситуациях положитесь на простое везение. Обратите внимание на предостережения со стороны дружественно настроенных к Вам людей.

ВОДОЛЕЙ

Активизируются действия конкурентов, недоброжелателей. При подписании деловых бумаг проявите особую осторожность и бдительность. Большую роль будет иметь общение с друзьями, единомышленниками. Ваши контакты с детьми и людьми младшего поколения принесут взаимную пользу. Конец недели отмечен вспышками раздражительности. Желательно не переутомляться и не зацикливаться на какой-то одной идее.

РЫБЫ

Возрастает вероятность частой смены настроения, резкости и грубости поступков. Вы можете ввязаться в авантюрные предприятия, которые ничего, кроме убытков, не принесут. Возможно, что многим Рыбам придется распоряжаться чужими материальными средствами, общими деньгами. Используйте опыт других людей. Не повторяйте их ошибок. Не допускайте, чтобы другие вмешивались в Ваши личные проблемы.

Семейный лекарь № 40 (92) 13 октября 2003 г.

РАЗВЛЕКАЛОВКА

Дурак, бездельник
«Добавки» к мебели
Поздравительная ...
Сушеный абрикос с косточкой
Тюремное ложе
Для стойкости духов
Звено гусеничной цепи
Стадия процесса
Тотенька в тетеньку
От дождя
Хвала с выгодой
Неученье
Винегрет по сути
Клетка в зоопарке
Бык-кастрат
Рыба для ухи
Завод им. Сталина
Посудная компания
Движение на колесах
Шесториентир
Игра Маслякова
Карта и ткань
С/х культура
Стоматолог
Район Сочи
Последователь
Предшествует работе
Он убивает быка
Номер клоуна
Поглощающее вещ-во
... показаний
Репетиция пьесы
Сорт картофеля
Длинная фраза
Учебный час
Брутто
Крепежная деталь
Обеспечение ссуды
Первый канал
Ирина
В нем дыханье сперло
Хвойный лес
Вид бухучета
Болтушка
Партия в опере
Сарай с печью
Ден. ед. на Мальдивах
Дом
Прибор, скорость судна
Одноглазая нечисть
Руководитель хора

Жена дома мужу жалуется: «Там болит, здесь болит». И так каждый день. Не выдержал тот и отправляет ее к доктору на консультацию. Доктор рекомендовал ей теплее одеваться и больше бывать на свежем воздухе. Женщина возвращается домой, муж спрашивает:
— Что сказал доктор?
— Зимой носить норковую шубу, а летом отдыхать на море.

"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000 г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904
Почтовый адрес: 430000 г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5
Тел. (8342) 24 45 46, 24 81-90.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@morix.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г.Пензы, 440052, ул. Гоголя 51/53
Тел.: (8412) 33-49-74, 33 23-59

Заказ 900
Тираж 13100, дата выпуска номера 13.10.2003 г.
Подписано в печать, по графику - 10.00, фактически - 10.00
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

Он убивает быка

Предшествует рвоте

Учебный час

Репетиция пьесы

Длинная фраза

Вид бухучета

Прибор, скорость судна

Первый канал

Хвойный лес

Крепежная деталь

Обеспечение ссуды

Сарай с печью

Дом

Брутто

Вием дыханье сперло

Руководитель хора

Ирина

Партия в опере

Дом. ед. на Мальдивах

Болтушка

Одноглазая нечисть

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МНТР РФ ПИ №77-14941.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»:
г.Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 900
Тираж 13100, дата выпуска номера 13.10.2001 г.
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00
Источники информации новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа пресс». Цена свободная

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

Семейный ЛЕКАРЬ

№44 (96)

НЕ СПИ - ЗАМЕРЗНЕШЬ

многие
носом - даже
Это так

СЕРДЕЧНАЯ ИСТОРИЯ

поправку
рецепту, спас

РЕКЛАМА ЛЕКАРСТВ

Чем чаще и дольше нам
втолковывают про
разнообразные
"чудодейственные" преп
тем дороже они нам
обходятся. Реальна ли эта
цена? С.10

ФЕРМЕНТНЫЙ НАПИТОК

У моего отца желудок бо
почти всю жизнь - сначала
гастрит, потом эрозивный
гастрит, наконец, язва. И
лечился бы он долга, если
однажды не узнал бы оди
удивительный рецепт С.16

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Лечебные чайные бальзамы.....с.4
Подзимний посев
лекарственных трав.....с.5
Забытое лечение доктора Леба...с.6
Дискинезия желчевыводящих путей с.8
Исцеление ядовитым корнем..... с.18
Меню для поджелудочной.....с.19
Как победить холецистит.....с.20
Экстрасенс в горшке.....с.30

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№44 (96)

НЕ СПИ - ЗАМЕРЗНЕШЬ

[illegible]

СЕРДЕЧНАЯ ИСТОРИЯ

[illegible]

РЕКЛАМА ЛЕКАРСТВ

[illegible] тем дороже они нам обходятся. Реальна ли эта цена? С.10

ФЕРМЕНТНЫЙ НАПИТОК

У моего отца желудок [illegible] почти всю жизнь - сначала гастрит, потом эрозивный гастрит, [illegible], язва. И [illegible] бы он долго, если [illegible] удивительный рецепт. С.[illegible]

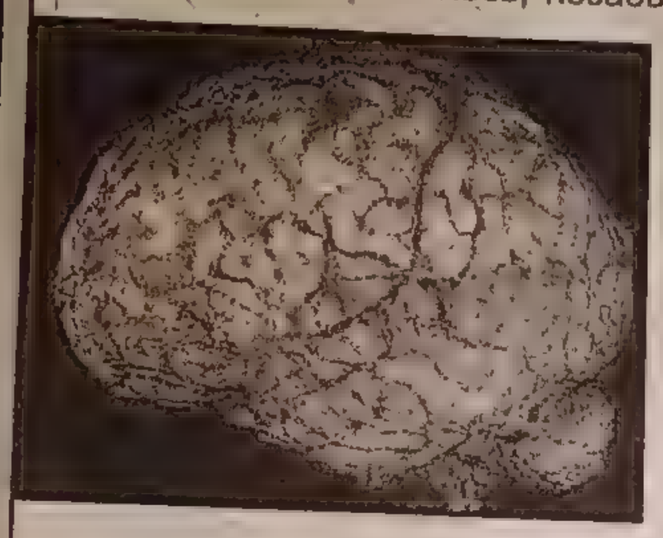
А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Лечебные чайные бальзамы..........с.4
Подзимний посев лекарственных трав......................с.5
Забытое лечение доктора Леба...с.6
Дискинезия желчевыводящих путей с.8
Исцеление ядовитым корнем........ с.18
Меню для поджелудочной............с.19
Как победить холецистит..........с.20
Экстрасенс в горшке......................с.30

ВСПЫШКА МЕНИНГИТА ЗАФИКСИРОВАНА В РОССИИ

В России зарегистрирован всплеск заболеваемости менингитом, сообщил главный инфекционист Минздрава Виктор Малеев. По его словам, показатель распространения менингита, который приводит к острому воспалению мозговых оболочек, за 7 месяцев в российских регионах возрос на 20%. В Москве эта болезнь регистрируется почти в 2 раза чаще, чем в 2002 году.

Представитель Минздрава выразил озабоченность "возвращением, казалось, позабытых инфекций".



В частности, рост заболеваемости корью составил 5%, среди детей заболеваемость на 7% выше прошлогоднего уровня, заметен рост заболеваемости краснухой, в регионах отмечались крупные вспышки холеры.

МИНЗДРАВ НАМЕРЕН УЗАКОНИТЬ ВЗЯТКИ ВРАЧАМ

Министр здравоохранения РФ Юрий Шевченко заявил о намерении Минздрава узаконить теневые платежи врачам, иначе говоря, официально разрешить взятки.

По словам министра, ежегодно россияне тратят на неофициальную оплату услуг врачей около 600 миллионов американских долларов. Шевченко выразил недоумение тем, что врачи вынуждены скрывать этот доход. "Почему оплата услуг сантехника из своего кармана считается нормой, а оплата тяжелейшего труда, от которого зависит наше здоровье, а нередко и сама жизнь, называется взяткой и предается анафеме?" - заявил он.

Шевченко предложил создать солидарные больничные кассы и национальный банк здоровья, через которые обычные граждане смогут софинансировать российское здравоохранение. Как считает министр, такая практика должна принести свои плоды - многие люди готовы отчислять на здравоохранение больше, чем 3.6 процента от доходов, как сейчас.

ЛОМОТА В СУСТАВАХ - НЕ ПРИЗНАК ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Как говорит "народная мудрость", боли в суставах - признак надвигающейся плохой погоды. А соответствует ли это утверждение действительности? Ответить на этот вопрос попытались ученые из Университета Торонто.

На протяжении 10 лет специалисты наблюдали за 18 пациентами, страдающими артритом средней тяжести. Каждый день они описывали состояние участников исследования, а также пытались связать его изменения с изменениями погоды. Доказать существование такой связи им так и не удалось.

Как считают ученые, "прогностический" эффект болей в суставах имеет скорее психологические причины - просто люди пытаются подсознательно связать болевые приступы с какими-то внешними факторами, например изменениями погоды. А так как боль - это неприятность, то, очевидно, она ассоциируются с дождями, снегопадами и прочими метеорологическими проблемами.

ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ РАСТЕТ

По данным статистики 20% молодежи в возрасте от 12 до 17 лет за последний месяц употребляли алкоголь, а более 10% напивались (подразумевается употребление пяти или более порций алкогольных напитков по 30 мл крепостью 40° и выше за один раз).

Для того чтобы привлечь внимание к этой проблеме ученые провели исследование на молодняке крыс. Выяснилось, что хроническое нерегулярное употребление алкоголя приводит к нарушениям процесса роста, уменьшению набора веса, развитию патологии мозга, снижению сопротивляемости к гипнозу, уменьшению познавательных способностей мозга, ухудшению способности печени обезвреживать вредные вещества.

Пока что не известно, алкоголь вреднее в подростковом или взрослом возрасте. Но уже сейчас очевидно, что патологическая тяга к спиртному, сформировавшаяся в юном возрасте, с легкостью переходит во взрослую жизнь.

В ПРОШЛОМ ГОДУ ОТ ГРИППА В РОССИИ УМЕРЛИ 28 ЧЕЛОВЕК

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко сообщил, что в прошлом году гриппом переболели 1 млн 719 тыс 106 жителей страны. 28 человек умерли, из них 14 детей. Пока эпидемиологическую ситуацию по гриппу, острым респираторным заболеваниям можно оценить как относительно спокойную для данного времени года - серьезных вспышек на территории страны не зарегистрировано. Однако в ближайшее время "кривая" заболеваемости гриппом пойдет вверх.

Геннадий Онищенко считает, что вакцинация - главное средство, чтобы уберечься от гриппа. По его словам, бесплатную вакцину получат наиболее незащищенные категории граждан - дети, которые еще не успели переболеть и выработать иммунитет, и пожилые, чья иммунная система ослабла. Онищенко отметил необходимость вакцинации и среди медицинского персонала.

Главный санитарный врач также посоветовал родителям заранее позаботиться о том, чтобы дети прошли курс профилактики, не увлекаться различными массовыми детскими мероприятиями и постараться сделать меню ребят витаминизированным.

Как преодолеть зимнюю сонливость

В ХОЛОДА, В СВЯЗИ С ПЕРЕВОДОМ ВРЕМЕНИ МНОГИЕ ПОСТОЯННО КЛЮЮТ НОСОМ - ДАЖЕ ДНЕМ ХОЧЕТСЯ ПОСПАТЬ. ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ЗИМНЯЯ СОНЛИВОСТЬ. КАК ЖЕ ЕЕ ПРЕОДОЛЕТЬ? СОВЕТУЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ЧЛЕН ЕВРОПЕЙСКОГО ОБЩЕСТВА ПО ИЗУЧЕНИЮ РАССТРОЙСТВ СНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ СНА ПОДМОСКОВНОГО САНАТОРИЯ "БАРВИХА" РОМАН ВЯЧЕСЛАВОВИЧ БУЗУНОВ.

Осень и зима - это темное время года. В этот период чаще всего и развивается сезонное расстройство сна. Оно характерно именно для северных стран, где полгода - светло и тепло, а полгода царят холода. Уменьшение количества солнечного света провоцирует у многих людей подавленность, снижение настроения, раздражительность, постоянную сонливость.

Однако это заболевание успешно поддается лечению фототерапией, в том числе и в домашних условиях. Нужно всего лишь по два часа в день проводить у источника яркого света. Например, читать около яркой лампы дневного света, установленной на расстоянии 50-80 см от глаз. Через некоторое время такого лечения вялость и сонливость постепенно уходят.

Дело в том, что наш глаз - это, в сущности, фотоэлемент, связанный с гипофизом. В ответ на воздействие света эта железа начинает производить определенные гормоны. Если света мало, выработка гормонов падает, и человек становится сонным. Но как только мы получаем достаточно света, выработка гормонов активизируется, и мы снова чувствуем себя активными и бодрыми.

- А не может ли сонливость спровоцировать депрессию?

- Нет. Все периодически бывают чем-то подавлены, угнетены, однако далеко не всегда такое состояние переходит в депрессию. А с сонливостью можно и нужно бороться.

- Есть ли какие-нибудь средства "скорой помощи", чтобы срочно справиться с желанием прикорнуть на рабочем месте?

- Быстро стряхнуть с себя сон поможет чашечка кофе или крепкого чая. Еще один вариант - две-три капсулы ноотропила, который также даст возможность "мобилизоваться". Но помните: это экстренные меры, и пользоваться ими нужно как можно реже.

- А как застраховать себя от сонливости?

- Меры профилактики довольно просты, но очень эффективны. Принимайте витамины. Подойдут любые комплексные добавки, как импортные - "Витрум" или "Центрум", так и отечественные - например, "Алфавит", "Компливит". Старайтесь также, чтобы ваш рацион по возможности включал в себя побольше свежих овощей и фруктов.

* Очень советую соблюдать режим. При этом, как ни покажется странным, самое главное - установить время утреннего подъема.

* Употребляйте как можно меньше кофеинсодержащих напитков, чтобы не выработалась зависимость от кофеина.

* Обеспечьте себя физической нагрузкой. Рекомендуется заниматься любым видом спорта как минимум 3-4 часа в неделю.

* Не забывайте о приеме адаптогенов. Сейчас в аптеках предлагается большое количество препаратов, повышающих защитные силы организма и уровень жизненной энергии: элеутерококк, аралия, пантокрин, женьшень и другие.

- А может быть, в холода стоит просто больше спать?

- У каждого - своя норма сна. Диапазон варьирует от 4 до 10-11 часов в сутки. Чтобы определить, сколько нужно спать именно вам, установите себе режим, то есть точное время подъема и отхода ко сну, и запомните продолжительность сна. Затем в течение недели следите за своим состоянием и корректируйте свою норму сна.

Травы для нормализации сна: базилик, огуречная трава, аптечная ромашка, фенхель, лимонная вербена, майоран, шалфей, чабер.

Тамара ДЕМИДОВА

Лечебные чайные — БАЛЬЗАМЫ

Первый рецепт. Составьте смесь предварительно измельченных (до величины 1-3 мм) сухих трав.

Зверобоя - 3 части, мать-и-мачехи - 3 части, мяты - 2,5, душицы - 2,5, ромашки -2, кукурузных рыльцев - 2, плодов шиповника - 1,5, плодов боярышника - 1, валерианы - 1, эвкалипта - 0,5 части.

Затем смешайте чай (8 частей) со смесью трав (2 части). Заваривают чай из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка. Чайник следует наполнить крутым кипятком на 2/3 объема и накрыть льняной салфеткой (она задержит летучие ароматические эфирные масла), настоять 15 минут, после чего долить кипятком. При таком способе приготовления чая практически все эфирные масла, большая часть кофеина и половина танинов (дубильных веществ), содержащихся в чайном бальзаме, переходят в раствор.

Напиток следует выпить теплым, сразу после того, как он налит в чашку, иначе эфирные масла, обладающие разнообразными положительными свойствами, испарятся, (они теряются в течение нескольких минут). Для улучшения вкуса можно в бальзам добавить сахар или мед, но только не молоко или сливки: они свяжут катехины, обладающие тонизирующей способностью, высокой Р-витаминной активностью. **В комплексе с витамином С эти вещества способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, противодействуют развитию атеросклеротического процесса в них.**

Исключение для себя могут сделать те, у кого повышена кислотность желудочного сока: молоко или сливки здесь уменьшат сокогонное действие кофеина.

Исследованиями установлено, что такой бальзам положительно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

Второй рецепт. На 250 г чая берется по 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя и мяты, по 1 столовой ложке травы чабреца, корня валерианы. Этот тонизирующий бальзам повышает активность клеток коры головного мозга, улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта, оказывает положительное влияние при утомлении и переутомлении (особенно нервном), при астенических состояниях - быстрой утомляемости, слабости, наблюдаемых после перенесенных болезней, при неврозах, гипотонии. Полезен этот бальзам также при атеросклерозе, гипертонической болезни 1-2 степени: наблюдается расширение и укрепление сосудов, они становятся более эластичными, уменьшается их проницаемость и ломкость, приводящие порой к кровоизлияниям, снижается и артериальное давление.

Тонизирующий и оздоровительный эффект травяных чаев повысится от добавления к ним небольшого количества (от 1 до 25 капель) спиртовой настойки какого-либо адаптогенного растения или смеси из элеутерококка, аралии, левзеи, родиолы розовой (дозировка должна быть самой маленькой-1-5 капель).

Дозы применяемых добавок здесь низкие, поэтому противопоказаний для приема бальзамов нет, однако количество их на один прием не должно превышать 2 стаканов. Пить такой целебный бодрящий чай желательно за 15-20 минут до еды или через 2 часа после нее, прежде всего осенью и весной, когда наиболее вероятны простудные заболевания и грипп.

В литературе имеются данные о том, что люди, употребляющие подобный чай, в 2 раза меньше подвержены простуде, т. к. бальзамы положительно влияют на иммунную систему человека.

Прием такого ароматного чая после лыжной прогулки по зимнему лесу или занятий физкультурой и спортом на открытом воздухе снимает легкий озноб, утоляет жажду, придает бодрость, пополняет запас витаминов и микроэлементов, недостаток которых более ощутим в зимний период, в особенности в дни большой физической нагрузки.

Прекрасный витаминизированный оздоровляющий напиток можно получить из плодов шиповника - чемпиона среди растений по содержанию витамина С. Богаты витамином С листья смородины. Чай из цветков липы, листьев и ягод малины оказывает потогонное и жаропонижающее действие, из ромашки или мяты улучшает пищеварение. Все растения, которые могут быть использованы для приготовления витаминных чаев, не перечислишь. К сожалению, мы мало ими пользуемся.

Приводим некоторые рецепты витаминных чаев.

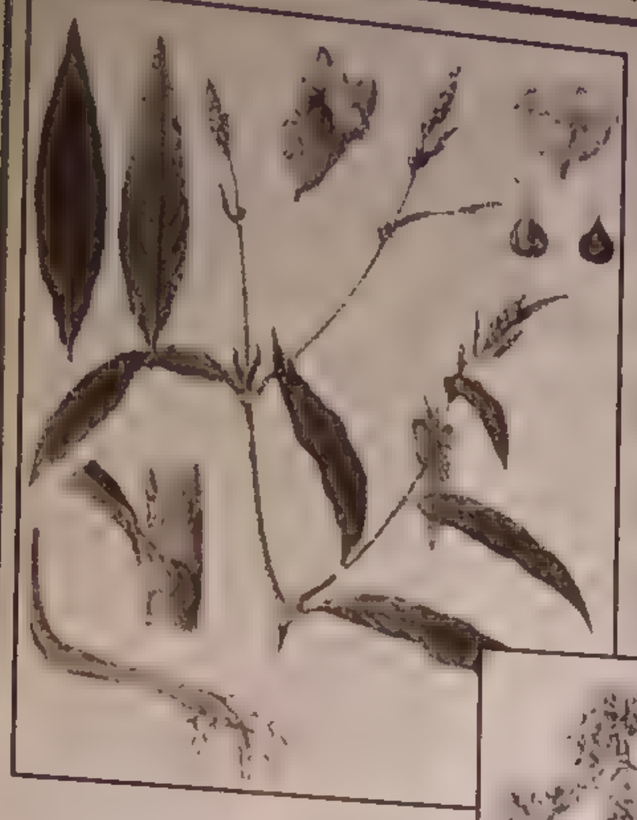
1. Одну столовую ложку смеси плодов шиповника - 1 часть и рябины - 1 часть заливают 0,5 литра крутого кипятка и кипятят 10 минут, затем настаивают 3-4 часа, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

2. Одну столовую ложку смеси плодов шиповника - 1 часть и брусники - 1 часть заливают 0,5 литра кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 1-2 часа в хорошо закрытой посуде, затем процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день.

Семейный лекарь № 44 (96) 10 ноября 2003 г.

Подзимний посев лекарственных трав

Подзимний посев лекарственных трав позволяет разгрузить напряженный график весенних работ, получить более ранние всходы и более эффективно использовать весенние запасы влаги.



А для некоторых культур это просто оптимальный срок посева, так как за зиму семена сами собой проходят необходимый для прорастания процесс стратификации и нет надобности заниматься этим хлопотным делом в зимние месяцы: это горечавка желтая, девясил высокий, барбарис. Хорошо сеять под зиму пион уклоняющийся, или марьин корень. Но семена должны быть не свежие, а после годичного хранения в комнатных условиях. После предварительной теплой стратификации можно сеять черемшу.

Можно сеять под зиму культуры из более южных регионов: шалфей мускатный и лекарственный, змееголовник молдавский, лофант анисовый, иссоп лекарственный. Ромашка, череда, валериана, зверобой, петрушка, любисток, подорожник большой, горцы птичий и почечуйный, вербена лекарственная, левзея сафлоровидная дадут дружные и ранние всходы весной. Не стоит использовать подзимний посев на тяжелых, заплывающих почвах, а также на склонах. При сходе снега их может смыть.

Технология посева такая же, как для овощных. Почву начинают готовить заранее. Оптимальными предшественниками при подзимнем посеве являются культуры, рано освобождающие участок. На дачном участке это, например, салат, ранняя капуста, редис, зеленные, съеденные к середине августа.

Почву, конечно, вы перекопали 2 раза, сразу после уборки предшественника, второй - за 2 недели до посева (чтобы к моменту посева почва успела осесть). Со второй перекопкой совмещают при необходимости внесение удобрений.

Количество и состав удобрений зависит от того, что вносилось под предшественника, от высеваемой культуры и времени, которое она будет занимать данный участок, а также от качества почвы. Если под предшественника было внесено много органики, и в том числе свежий навоз (например, под капусту), то ее вносить особенно под однолетник нет необходимости. Если культура многолетняя типа пиона уклоняющегося или девясила, то органических удобрений, особенно на бедных почвах, можно внести побольше.

Бороздки лучше сделать заранее, а то долбить их в замерзшей земле занятие неблагодарное. Оптимальный срок посева - когда среднесуточная температура опустится до 3-4 градусов. Это обычно конец октября - начало ноября (самое время). Сеять обязательно сухими семенами, ни в коем случае не следует их замачивать. Норму высева семян на единицу площади увеличивают на 30-50%, то есть если весной положено сеять 1 г семян на квадратный метр, то под зиму - 1,3-1,5 г. Культуры с мелкими семенами сеют поверхностно, с крупными - с небольшой заделкой. Можно рядки замульчировать торфом. Тогда их весной легче обнаружить и на тяжелых по механическому составу почвах это убережет от корки.

Весной всходы появляются обычно на 1-2 недели раньше, чем при весеннем посеве.

Так вы сможете вырастить лекарственные растения на своем участке, в них вы будете абсолютно уверены. И в случае необходимости, домашняя аптечка вам придет на помощь.

Е. МЕЛОВА, канд. биол. наук, ВИЛАР

ЗАБЫТОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Доктора Леба

КОНЬЯЧНОЕ СНАДОБЬЕ С СОЛЬЮ

Вильям Леб, англичанин, врач-натуропат, еще в 30-х годах 20 века изобрел уникальное лекарство, которым пользовались наши бабушки и дедушки и которое основательно нами забыто. А зря. Это действительно очень действенное средство для лечения ушибов, кожного рака в начальной степени, паралича, головных болей, рожи, ревматизма, а также всяких воспалительных внутренних и наружных болезней.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВА

В бутылку на 3/4 наполненную коньяком (желательно пятизвездочным), насыпать мелкую хорошо высушенную соль до тех пор, пока коньяк не поднимется до пробки, после чего смесь несколько минут взбалтывать. Когда соль осядет (через 20-30 минут), лекарство готово к применению. Перед применением нельзя взбалтывать, так как осевшая соль будет причинять боль в ранах.

ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВА

Оно никогда не применяется в чистом виде, а только разбавляется горячей водой (на 1 часть лекарства - 3 части кипятка). Обычный прием: 2 ст. ложки лекарства, смешанные с 6 ст. ложками кипятка, натощак за 1 час до еды утром. Женщины и ослабленные больные мужчины могут принимать по 1 ст. ложке лекарства с 8-10-ю ст. ложками горячей воды. В большинстве случаев лекарство применяется 1 раз в сутки.

Несмотря на то, что это лекарство стимулирует работу желудка, иногда оно может вызвать рвоту или тошноту. В этом случае нужно постараться выпить 2 чашки теплой воды опять до рвоты: рвота - показатель того, что желудок сам отторгает накопившуюся в нем грязь и шлаки. Потом опять на чистый желудок принять лекарство.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Применяется накладыванием компрессов, промыванием ран, натиранием верхней части головы или большей части тела. Растирание головы производится таким образом: 1 ст. ложка лекарства понемногу наливается на руку и втирается в голову в течение 10-30 минут. Натирание просто висков или лба не помогает. Втирать необходимо до полного смачивания, длинные волосы не мешают, напротив, дольше сохраняют прохладу и сырость, препятствуют скорому высыханию. Натирание обычно проводится перед сном, за исключением тех случаев, когда его необходимо провести срочно (обычно при эпилептических припадках). При наружном употреблении лекарство используется неразведенным. Натирание вывихов, опухолей и т. д. производится рукой в зависимости от обстоятельств 2-4 раза в день. Компресс накладывается и фиксируется, он всегда должен быть влажным.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Натирание верхней части головы в течение 15 минут. Если головная боль повторяется утром, принимать по 1 ст. ложке лекарства на 6-8 ст. ложек горячей воды.

ПРИ КОЛИКАХ ЖИВОТА

Принимать по 2 ст. ложки с горячей водой через короткие промежутки времени (через 2-3 часа).

РЕВМАТИЗМ

Натирать больное место 1-2 раза в день в течение 1-2 недель. Если ревматизм постоянно возвращается, принимать, кроме того, 12-14 дней натощак по утром по 2 ст. ложки лекарства с 5-ю ст. ложками горячей воды.

ОЖОГИ И РАНЫ

Смачивать раны тампоном, увлажненным лекарством. При первой процедуре чувствуется сильная боль, при каждом последующем она уменьшается и затем пропадает. Зато это залог того, что рана заживет вдвое быстрее и в нее не попадет инфекция.

РАК КОЖИ

Смачивание раны первоначально вызывает сильную боль. Если это все же не рак, то боли не появляются и заживление происходит быстро.

Смачивать пораженное место необходимо ежедневно 3-4 раза, затем класть на него тонкую пропитанную тряпочку, смоченную лекарством, увлажнять ее лекарством по мере высыхания. Перед сном натирать голову лекарством и надевать шапочку или легкий платок.

Утром принимать лекарство внутрь - по 2 ст. ложки с 5-6-ю ст. ложками горячей воды.

ПРИ УКУСАХ СОБАК

До приема у врача необходимо наложить компресс на место укуса. Принять сразу же 2 ст. ложки лекарства с 5-ю ст. ложками горячей воды.

ПАРАЛИЧИ ИЛИ УДАРЫ

Тотчас натереть верхнюю часть головы и отнявшуюся часть тела. В данном случае натирание должны производить два человека. Принимать 2-3 ст. ложки лекарства с горячей водой. Прием внутрь можно повторить. На следующий день принимать только 1 раз, натирать до 3-4 раз до излечения.

Семейный лекарь № 44 (96) 10 ноября 2003 г.

Такая необычная сердечная история

С этим уникальным рецептом связано немало удивительных случаев исцеления.

Случилась в жизни одной женщины большая беда - заболело сердце, да так заболело, что больничная койка надолго приковала к себе. Муж бросил. Дочери уже не надеялись, что мать когда-нибудь поправится.

И в тот момент, когда было особенно тяжко, неожиданно пришла помощь. Нашелся добрый человек, который и подарил ей старинный рецепт. Благодаря приготовленному по нему эликсиру она не только поднялась на ноги, но и вообще забыла о болезни, хотя судьба уготовила ей такие испытания, что далеко не каждый мог бы их выдержать, имея даже абсолютно здоровое сердце.

Эликсир, приготовленный по старинному рецепту, не только спас ей жизнь, но и помог выдержать эти нечеловеческие испытания. Если он так помог ей, то, может быть, поможет и любому другому человеку. Готовятся отдельно два состава.

СОСТАВ ПЕРВЫЙ:

мед натуральный (лучше свежий гречишный, липовый)- 500 г; водка 40%на-я - 500 г.

Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне (при нагревании постоянно помешивать) до образования на поверхности смеси молочной пленки. Затем снять с огня и дать отстояться.

СОСТАВ ВТОРОЙ ИЗ СУХИХ ТРАВ:

пустырник, сушеница топяная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка.

Взять по щепотке каждой травы, заварить литром кипятка и отстаивать полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить лекарство в темное место на три дня.

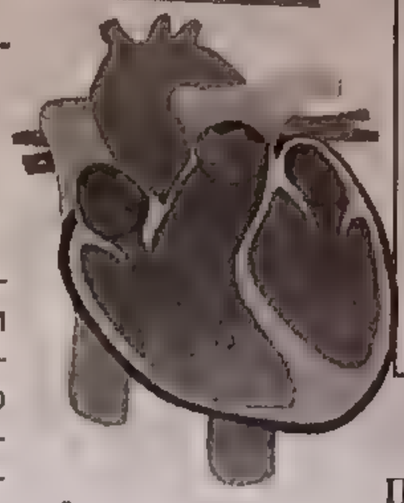
Принимать первую неделю по чайной ложке два раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды. Начиная со второй недели принимать по столовой ложке два раза в день, пока все не израсходуется.

Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но он проявится в том, что вы как-то незаметно забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное - регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

Сушеница

После 7-10 дней перерыва вновь приготовить лекарство и продолжить лечение, полный курс которого - один год.

Народные целители считают, что таким способом можно избавиться от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных хворей.



Пустырник

СРЕДСТВА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПРИСТУПАХ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

1. 2 ст ложки измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 мин., процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

2. 1-2 ч. ложки цветков василька синего на стакан кипятка, настаивать час. Пить по 1/4 стакана раза в день за 20 мин. до еды.

3. 20 г травы сушеницы топяной на 200 мл кипятка. Настоять. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

4. Нагреть в кастрюле 1/4 л воды, как только она начнет закипать, огонь убавить; всыпать 4 г адониса. Кипятить 2 мин. на медленном огне. Поставить в теплое место на 20 мин., чтобы отвар настоялся; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

5. 15 г травы мелиссы лекарственной на стакан кипятка. Настаивать 30 мин. Принимать по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

6. Одну ч ложку корней и корневищ девясила на 2 стакана кипятка, кипятить 15 мин. Принимать по 2 ст ложки через каждый час.

7. Корни валерианы, трава пустырника, плоды тмина, плоды фенхеля - по 25 г. Залить 10 г смеси стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

8. Корни валерианы 2 части, трава пустырника 2 части, трава тысячелистника 1 часть, плоды аниса 1 часть. Одну ст. ложку залить ст. кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 1/3 ст 2-3 раза в день.

9. Трава хвоща полевого 2 части, трава горца птичьего 3 части, цветки боярышника 5 частей. Одну ст. ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка. Пить по 1/3 - 1/4 стакана 3-4 раза в день.

СРЕДСТВА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНЯТИЮ СЕРДЕЧНЫХ ОТЕКОВ

1. Есть много огурцов свежих.

2. Мякоть арбуза - прекрасное средство при отеках.

3. Измельчить семена петрушки. 4 ч. ложки семян на стакан кипятка, кипятить 5 мин. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

4. 40 г высушенных и измельченных корней любистока на 1 л воды. Кипятить 8 мин. Настоять в теплом месте 20 мин. Принимать 4 раза в день.

5. Две ст. ложки травы хвоща полевого на стакан кипятка. Настоять 20 мин. Принимать по 1/3 ст. 4 раза в день.

ДИСКИНЕЗИЯ
желчевыводящих путей

Настой плодов аниса. 1 чайную ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовых ложки настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Чай с корневищем аира. 1 столовую ложку корневища залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 20 минут. Пить настой 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема - 1-1, 5 месяца.

Барбарис. Настойка коры корней и стволов. Настойка входит в состав холелитина.

Ягоды. Ежедневно съедать горсть ягод.

Настой листьев. 10 г измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане под крышкой в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить и отжать, кипяченой водой довести объем до 200 мл. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3-4 раза в день до еды.

Настойку можно приготовить проще: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение часа.

Чай из травы зверобоя и других растений. Смешать равные части травы зверобоя, листьев черной смородины и крапивы. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 15-20 минут (можно использовать термос). Пить по 1 стакану теплого чая не более 3 раз в неделю.

Настойка лука репчатого, 40 г мелко нарезанных луковиц настаивать в течение 7 дней в 0,5 л воды. Принимать по 1 чайной ложке настойки с 2 столовыми ложками воды 2-3 раза в день.

Настой плодов можжевельника. 1 столовую ложку измельченных плодов залить 200 мл кипятка, прокипятить в течение 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3-4 раза в день после еды.

Настой травы мяты. 5-20 г сушеной зелени прокипятить в 1 стакане воды. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3- 4 раза в день за 30 минут до еды.

Настой семян петрушки. 1 чайную ложку истолченных семян залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 8 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

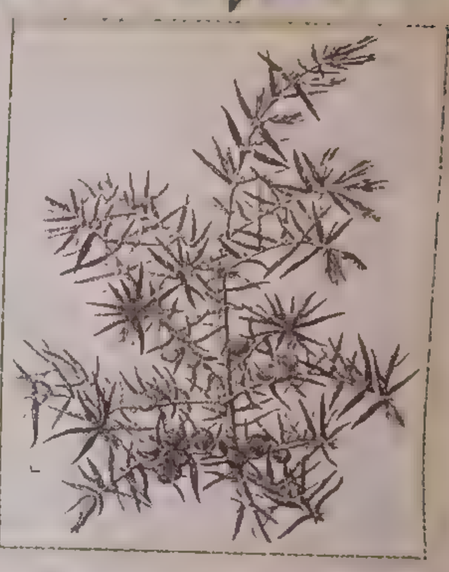
Полынь горькая. Настой травы. 1 чайную ложку измельченной полыни залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана настоя за 30 минут до еды.

Настой полыни горькой и других компонентов:

Вино сухое белое - 0,7 л,
лук - 300 г,
мед - 100 г,
полынь горькая (сухие измельченные листья) - 2 ст. л.

Лук измельчить в кашицу, перемешать все компоненты, настаивать в течение 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедить и принимать по 50 г настоя 3 раза в день до еды.

Отвар полыни горькой и тимьяна ползучего. Смешать 20 г травы полыни и 80 г травы тимьяна. 2 столовых ложки сухой измельченной смеси залить 0, 5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем настоять полчаса-час, процедить. Пить по



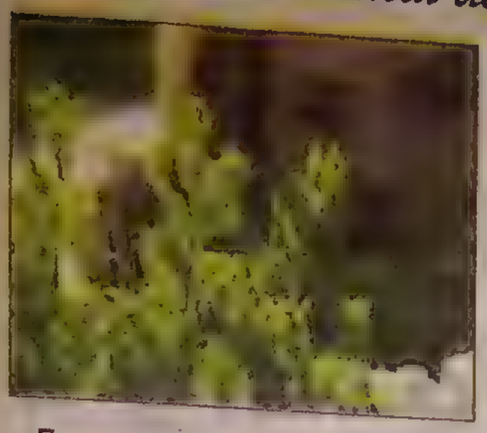
1/3 стакана отвара 3 раза в день.

Настой листьев полыни и травы тысячелистника. 2 столовых ложки травы тысячелистника и 1 столовую ложку листьев полыни горькой залить 3 стаканами кипятка, настоять в течение 15 минут. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день 2-3 дня подряд, после четырехдневного перерыва повторить лечение.

Настой травы цикория. 1-2 чайных ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Будьте здоровы!

Не будьте себе врагом



Быть здоровым человеком хочется каждому. Но как мы относимся к своему здоровью? Вот наедимся чего-нибудь жирненького "от пуза", зальем, чтоб "не мутило", тремя чашечками горячего чая - учащенное сердцебиение обеспечено! Назавтра - к врачу. Слушает врач наше сердечко, вздыхает, говорит про возраст, капельки выписывает. Так и работаем на аптеку. Терроризируем свой организм, а заодно и близких.

"Легко писать!" - может быть, скажет какая-нибудь дама интересного возраста. Да, милые мои, мне писать легко. И у меня возраст. А что касается болезней... По ним я - чемпион! То есть победительница, можно сказать... Было время, когда я пережила три клинических смерти, перенесла 15 операций. Пульс доходил до 400 ударов. Пока не поняла: каждый человек настолько индивидуален и неповторим, что и лекарство исцеления для каждого может быть только свое. Надо чувствовать свой организм, уметь заставить нервную систему подчиниться себе. Итак, никогда нельзя падать духом. Прежде чем паниковать и хвататься за лилюли при первых признаках аритмии, попробуйте подойти к окну, глубоко подышать свежим воздухом, выйти на улицу, хотя бы на балкон.

Ложиться при сердцебиении, может быть, даже хуже, чем ходить или стоять на воздухе. Если возникает необходимость выпить лекарства, выпейте. Но через какое-то время после дыхательных процедур. И вам, может быть, даже и не понадобится "скорая помощь". Следующий раз вы примете лекарства, может быть, на 10, 20, 30 мин. позже, чем обычно. Пошаливает сердечко. Попробуйте сделать самомассаж мизинца левой руки. С силой мните, растирайте палец до терпимой боли. Возьмите полотенце, смочите в холодной воде, протрите виски, приложите ко лбу, если есть силы, разотрите все тело. Не паникуйте. Будете паниковать - высокое давление подскочит еще выше, а низкое упадет еще ниже... И никогда никому не жалуйтесь на свое здоровье. Это дурно и некрасиво. Здоровых людей сейчас практически нет...

Хотелось бы добавить несколько технологий для поддержания здоровья. Потому что живем мы не за счет таблеток. А за счет того, что растет в природе.

Когда снова будете на даче, посмотрите, не растет ли у вас пырей? Тот, который мы проклинаем как сорняк. А ведь в нем такая сила! Корень пырея достигает одного метра. Эту силищу необходимо выкопать осенью (можно и летом), мелко порубить (потому что, если он высохнет, его не разрубишь топором - будет как проволока) как можно мельче и высушить. Зимой столовую ложку корня заливают стаканом воды и кипятят под крышкой минут 5. Отвар придает силы, выводит песок из почек и соли тяжелых металлов из организма.

А чистотел! Это же русский женьшень. Какой хороший стимулятор для организма! Свежий сок чистотела уничтожает больные клетки. Только - внимание! - с ним нужно обращаться осторожно. Это - яд. Но я смогла вылечить с его помощью гастрит. Принимала по 5 капель живого сока на 0,5 стакана воды натощак, примерно с месяц, утром и вечером. Первые три дня были боли, потом прошли. Теперь я ем все, даже шашлык ...

Это замечательное растение или - гусиная трава, а по-научному спорыш. Его листочки можно заваривать в чай, делать с ними салат. А корни осенью заготавливают на зиму. Затем брать на стакан столовую ложку корней, измельченных с лета, кипятить под крышкой 2-3 минуты, 2-3 часа настаивать, укутав газетами, в эмалированной кастрюле и пить. Спорыш выводит из организма соли тяжелых металлов и песок из почек. А нам зачастую просто лень наклониться и сорвать лист. А вот сидеть в поликлиниках часами - не лень, как ни странно!

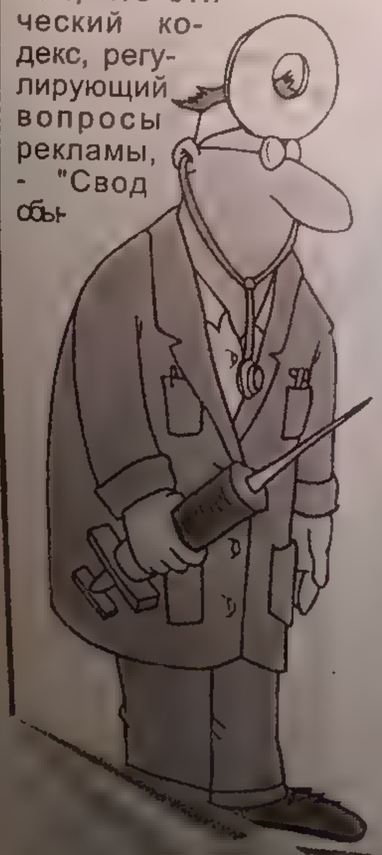
Вы никогда не задумывались о том, почему гусеница прогрызает яблоко только для того, чтобы достать до косточки? Одной косточки ей хватает, чтобы... стать бабочкой! В косточке такая сила - сила целого дерева. А мы эти самые косточки игнорируем. Косточки яблока, винограда, груши, айвы собирайте и сушите. Складывайте в баночку. Зимой мелите на кофемолке и заваривайте вместо кофе по столовой ложке - сердце пройдет!

Е. ИГНАТЕНКО

ВМЕСТО ВРАЧА - рекламная пауза

Когда вы смотрите телевизионную рекламу, вряд ли каждый раз прикидываете, в какую сумму она обошлась рекламодателям. И тем более не задумываетесь о том, что эти деньги тяжким бременем легли на цену рекламируемого товара. Чем чаще и дольше нам втолковывают про разнообразные "чудодейственные" препараты, тем дороже они нам обходятся.

Но поскольку речь идет о здоровье, то, наверное, скопидомничать не стоит? А откуда такая уверенность? Потому что о своем "чудесном" выздоровлении поведал известный артист? Тем дороже обошлась реклама препарата. А с точки зрения этики бизнеса подобные ролики, мягко выражаясь, не совсем корректны. Дело в том, что этический кодекс, регулирующий вопросы рекламы, - "Свод обы-



чаев и правил делового оборота рекламы на территории России" - не разрешает "ссылаться на свидетельства об улучшении состояния или выздоровлении".

И это неудивительно: каждый больной индивидуален, его набор болячек присущ только ему. Даже если у вас с "телегероем" диагноз совпадает, это вовсе не означает, что вам показаны одни и те же лекарства. Это может решить только врач. **Так что же делать, если болит, а телевизор очень убедительно демонстрирует выздоровевшее тело любимого артиста?** Прежде всего - не поддаваться сиюминутному впечатлению. Достаточно немного остыть и поразмышлять, как эйфория рекламы развеется и вы начнете нормально соображать.

Например, у вас проблема с суставами. А тут как раз симпатичный здоровяк по телевизору уверяет, что он легко решает аналогичные проблемы с помощью "Инолтры". Не торопитесь в аптеку, сначала подумайте. Прежде всего, возможно, вас отрезвит цена этого замечательного препарата: баночка "Инолтры", содержащая 90 пилюль, стоит в среднем 1800 рублей. При весе человека от 68 до 90 кг принимать нужно 3 раза в день по две пилюли. Рекомендованный курс лечения - не менее двух месяцев. Стало быть, на весь курс необходимо 4 баночки - 7 тысяч 200 рублей. Кроме того, рекламный проспект рекомендует и после основного курса не расставаться с препаратом и принимать как профилактическое средство - судя по всему, всю оставшуюся жизнь.

Вы готовы выложить эти деньги? Тогда учтите, что это средство, рекламируемое как противовоспалительное и болеутоляющее, на самом деле - не лекарство, а пищевая добавка. Хотя реклама старательно обходит этот факт, представляя (хотя и не называя) его как лекарство. Как же она помогает страждущим?

Главные действующие вещества "Инолтры" - глюкозамин и хондроитин содержатся в лекарственных препаратах "Дон" и "Структум" (кстати, тоже недешевых, но до "Инолтры" им далеко). Причем врачи считают, что их можно рекомендовать лишь пациентам с начальной формой артроза, чтобы приостановить ход болезни. Во всех других случаях их применение неэффективно.

И тем не менее эта добавка берет на себя смелость "излечивать" не только артроз, но и многие другие заболевания, в частности, ревматоидный артрит, аутоиммунную реакцию, не говоря уже об обещании уменьшить риск аномального тромбообразования и тромбоэмболии, ведущих к внезапным инфарктам и инсультам, поддерживать в здоровом состоянии оболочку артерий, подавлять кожные заболевания и снижать давление. В принципе это было бы возможно, если бы добавка препятствовала разрушению хряща и выработке смазки в суставах, но с такими дозами содержания основных веществ - хондроитина и глюкозамина на такое вряд ли стоит уповать. А помимо того, в "Инолтре" есть полиненасыщенные кислоты и витамины, которые сами по себе действуют на организм лишь общеукрепляюще. И как они поведут себя в подобном сочетании при указанных заболеваниях, неизвестно.

Даже совершенно безобидные на первый взгляд средства, используемые не по назначению, могут принести ощутимый вред. Например, витамин С. Врачи считают опасной суточную дозу аскорбиновой кислоты в 400 мг - она способствует быстрому развитию атеросклероза. В то же время телереклама активно рекомендует нам принимать (по поводу и без оного) препарат "Лизивит С", в котором содержание витамина С даже превышает опасный рубеж - 500 мг.

Ну как, будем лечиться у теледоктора?

Подготовлено при участии экспертов журнала "Спрос".

ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ - ОСОБЫЙ УХОД

Приветствую любимую газету. У меня с возрастом волосы почему-то стали жирными. Мне приходилось мыть каждый день, потому что к вечеру они превращались в сосульки. Потом я решила, что надо не просто их мыть, а лечить. И стала готовить отвары по народным рецептам.

- Жирные волосы хорошо ополаскивать следующим настоем: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси равных количествах зверобоя, тысячелистника и дубовой коры и поставить кастрюлю на 1 ч. в таз с кипящей водой. После этого настой процедить, остудить и им можно пользоваться.

- Если жирные волосы доставляют вам неприятности, попробуйте вместо мыла использовать сухую горчицу. Однако часто это делать нельзя, чтобы не пересушить волосы.

- Очень жирные волосы попробуйте ополаскивать раствором нашатырного спирта (1 ч. л. на 1 стакан теплой воды).

Ольга Зевайкина, г. Оренбург

ВАРИКОЗНЫЙ ДЕРМАТИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь". От варикозного дерматита я лечилась по старинному рецепту. Плоды каштана конского - 20 г, кора березы душистой - 20 г, кора дуба обыкновенного - 20 г, трава хвоща полевого - 50 г, трава астрагала - 100 г, корень ежевики сизой - 100 г, корень ревеня ганеутского - 30 г, цветки бессмертника песчаного - 30 г. 2 столовые ложки смеси варить 5 минут в двух стаканах кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день при варикозном дерматите. Одновременно полезно делать местные ванны из отвара корневищ мужского папоротника.

Зоя Левачева, г. Уфа

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ЖЕЛТУХЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь". В детстве я болела желтухой, и с тех пор у меня нарушены функции желчных путей. Желчный пузырь часто воспаляется, воспаляются желчные пути. И каждый раз мне помогает один рецепт, который посоветовала мне моя бабушка. Цветы бессмертника - 40 г; вахта трехлистная, лист - 30 г; мята, лист - 20 г; плоды кориандра - 20 г. 2 столовые ложки сбора на 2 стакана воды.

Кипятить 10 минут, настаивать, укутав на 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. Применяется при желтухе и воспалении желчных путей.

Надежда Лисунова, с. Атяшево

ПОЧКИ - ОСНОВА ЖИЗНИ

Здравствуй, уважаемая редакция. Древние медики считали почки основой жизни. Вместе с тем почки очень уязвимы. Они больше других внутренних органов страдают при экологическом неблагополучии, в частности при плохой питьевой воде. Все вредные вещества, которые находятся в воздухе, воде и пище, засоряют почки. Большие дозы лекарств также их отравляют. Поражение почек может быть вызвано ангиной, скарлатиной, острым простудным заболеванием. Любая инфекция может воздействовать на них.

В тибетской медицине лечение многих болезней, таких как астма, аллергия, гипертония, начинается с очищения почек. Советую и вам не пренебрегать этой процедурой. Проводить очищение почек можно разными способами. Приведу наиболее доступные из них.

Залейте 2 ч. ложки льняного семени 0,5 литра холодной воды, кипятите на медленном огне 15 минут и настаивайте 30 минут. Принимайте, не процеживая, по 0,5 стакана 4-8 раз в день горячим. Курс лечения 2-3 месяца.

Положите 40 г петрушки в эмалированную кастрюлю и залейте 4 литрами молока. Поставьте в горячую духовку на 2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки каждый час в течение 10 дней.

Ухоботова Ольга, г. Н. Новгород

КОГДА ГРИПП "БЕРЕТ ЗА ГОРЛО"

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". По моим наблюдениям, грипп начинается тогда, когда в семьях есть депрессия, проблемы с питанием. Вот какими методами я пользуюсь, чтобы уберечь всю семью от гриппа. Проанализируйте свое питание: хватает ли в меню витаминов, есть ли в нем сухофрукты, овощи, отвары трав? Я, например, не употребляю лекарств уже лет десять. Хотя инвалид первой группы и, казалось бы, должен быть слабоват здоровьем. На первое место я ставлю не химические антибиотики, а состояние ума и взаимоотношения в семье. Пожалуйста, не ругайтесь, ведь кругом и без того серо и уныло, ведь нервное расстройство снижает иммунитет. А вот и конкретные рецепты:

* Если болезнь "берет за горло", можете купить лимон или гранат, в котором витамина С больше, чем в лимоне, к тому же он очищает кровь. Полезны и травы, снимающие воспалительные процессы, о них расскажет любой аптекарь. Хорошо помогает при гриппе полоскание горла раствором соды и соли. Покупайте в магазинах йодированную соль. Зачастую иммунитет страдает именно из-за нехватки йода в организме.

* Еще один рецепт: срезать веточку обыкновенной сосны, мелко нарезать. Взять две чайные ложки нарезки на стакан воды, залить кипятком и настаивать 10 минут. Витамина С там ровно столько, сколько в стакане с томатным соком! Или используйте настойку шиповника, витамины С и В.

* Употребление алкоголя в больших дозах ослабляет иммунитет. Но есть у меня один древний рецепт: на стакан кипятка нужно добавить примерно 20 граммов "Кагора". Это не алкогольный напиток, а средство для повышения работоспособности организма. Я иногда таким рецептом пользуюсь. Он называется напитком монахов.

Из истории известно, что в Древнем Риме в монастырях добавляли в кипяток вино (один к десяти), пили из большой чаши в горячем виде - и не болели!

* Хотите быть здоровыми и не болеть гриппом? Каждое утро, когда просыпаетесь, выпивайте стакан горячей воды!

Юрий Александрович ЦЫБИН,
г. Москва

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ УГРЕЙ

Здравствуй, уважаемая редакция. Мне бы очень хотелось помочь девушкам, у которых проблемы с кожей. Угри - это не только неприятно, но это еще и явный признак того, что в организме проходят какие-то болезненные процессы. Так вот я вылечила угри свои вот таким способом. Огуречный сок и мед используются как одно из средств в комплексном лечении угрей. С этой целью три столовые ложки измельченных огурцов заливают стаканом крутого кипятка и настаивают 2-3 часа. Процеживают, отжимают осадок и к настою добавляют ложку натурального меда. Хорошо размешивают до полного растворения. Тампоном смесь наносят на лицо после умывания и растирают. Через 30 минут лицо ополаскивают прохладной водой.

Кристина Умосова, г. Ижевск

КАК ПРОРАСТИТЬ ПШЕНИЦУ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Не секрет, что витамины во многом играют важную роль в том, чтобы сохранить красоту и здоровье. Особенно важен в этом случае витамин Е. Много витамина Е содержится в ростках и зернах пшеницы, в зеленых частях растений, в растительных маслах (подсолнечном, хлопковом, облепиховом, соевом и др.) Следует отдавать предпочтение ржаному хлебу. В нем в четыре раза больше витамина Е, чем в белом.

Хорошо в питание включать проростки зерен пшеницы. Они содержат не только витамин Е, в них много аскорбиновой кислоты и витаминов группы В, а также комплекс других веществ повышенной биологической ценности. Как их приготовить?

Возьмите 50 г пшеницы (со временем количество ее можно будет довести до 100 г), промойте теплой водой и положите на блюдо, покрытое увлажненной льняной тканью. Затем зерна накройте другой влажной тканью (следите, чтобы зерна не высыхали). Через сутки проклюнутся росточки. Промойте их и пропустите через мясорубку.

Полученную кашицу съедайте утром до завтрака, тщательно пережевывая. Регулярное употребление проростков способствует нормализации обмена веществ, улучшает самочувствие, что важно само по себе, но главное в том, что проростки повышают мужскую силу. Кашица запивается чаем с медом.

Желаю всем быть здоровыми и красивыми.

Татьяна Петрова, г. Самара

ВОЛОСЫ ОСЕНЬЮ

Здравствуй, уважаемая редакция. Я не противница готовой продукции косметической индустрии. Однако дары природы, пожалуй, лучшее средство для поддержания силы и красоты волос. Для восстановления роскошной шевелюры в народной медицине издавна применялся отвар листьев розмарина. Наверное, поэтому столь полезное растение, помимо официального названия, получило второе имя - "бабушкин волос".

Для приготовления отвара 2 чайные ложки сухих толченых листьев розмарина кипятят в течение 5 минут в 300 мл воды. Затем процеживают и втирают.

Надежда Еремкина, г. Пермь

ИМПОТЕНЦИЯ - НЕ ПРИГОВОР

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Я бы хотел поделиться своим секретом избавления от импотенции. Смешать 50 мл настойки аралии маньчжурской, 50 мл настойки женьшеня, 50 мл настойки заманихи, 30 мл настойки родиолы розовой, 30 мл настойки элеутерококка. Принимать при импотенции по 30 капель смеси 3 раза в день после еды.

Михаил Муртазин, Ичалковский район

ПРИ ПНЕВМОНИИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Если вдруг вас так просквозит, что дело дойдет до пневмонии, то не впадайте в панику, а начинайте серьезно лечиться. Прикладывайте к груди вату, смоченную крепким спиртом или крепким уксусом 5-6 раз в день на протяжении 10-12 дней и дольше. Воспаление пройдёт.

С уважением к вам, Леонид Шпаковский, г. Челябинск

ФЕНХЕЛЬ (УКРОП) ОТ КАШЛЯ

Здравствуй, уважаемая газета. Очень люблю вашу газету. Особенно нравится мне читать рецепты читателей, потому что сам я нередко изобретаю свои методы лечения той или иной болезни. Вот некоторыми и хочу поделиться. Фенхель широко употребляется в медицине как отхаркивающее средство, как успокоительное, особенно для детей, а также как средство против метеоризма. Его часто используют в смеси с анисом и тмином.

* Фенхелевый чай: 1 чайную ложку с верхом растертых плодов заливают 1/4 л кипящей воды и через 10 минут процеживают. Против кашля пьют 2-5 раз в день по 1 чашке чая, подслащенного медом (диабетикам не подслащивать!). Как желудочный чай и против "газов" в кишечнике лучше неподслащенный чай. Его можно использовать и для промывания глаз, если смешать с равным объемом кипяченой воды. Плоды фенхеля служат составной частью многочисленных чайных смесей против кашля, болезней желудка, кишечника, печени и желчевыводящих путей, а также для весеннего и осеннего курсов лечения. Эфирное масло фенхеля добавляют в соки от кашля, в так называемые ветрогонные соки и фенхелевый мед.

Осин Сергей, Ковылкинский район

Пушкарев Александр Витальевич, г. Саратов

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА

_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

Омела белая, софора японская на курс.
445005, г.Тольятти, Самарская обл. Тел.:45-47-38

Необходимы: суставчики комнатного цветка золотой ус (его еще называют "живой волос").
603146, г.Н.Новгород, ул. Юбилейная, 34-34, Елене

Я хотела заказать корни или семена репейника, для того чтобы отрастить свои волосы. 413612, Саратовская обл., Озинский р-н, с.Непряхино, Курбановой А.М.

Вышлю корень кукольника и копытня (от пьянства). 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5 Головкову А.В.

Здравствуйте, уважаемые сотрудники "Фитоаптеки"! Прошу Вас помочь мне в приобретении лекарства - экстракта цикория для лечения сахарного диабета. Заранее Вас благодарю.
431561, Мордовия, Старо-Шайговский р-н, с.Кулдым, ул.Советская, 29, Танькину Николаю Семеновичу

Здравствуйте, являюсь вашей постоянной читательницей. Занимаюсь заготовкой трав для себя, излишки высылаю по ценам, самым низким в России. Высылаю наложенным платежом:
корки сабельника болотного, 100 г - 30 руб., 1 кг - 250 руб., макушки сабельника болотного 100 г - 15 руб., боровая матка (раминия, ортипия) 100 г - 80 руб. + почтовые расходы с инструкциями, сбор 2003 г. Могу выслать бандероль в вашу редакцию - для определения качества и подлинности сырья. Еще сейчас могу помочь с ковылем, камышом, зелеными шишками сосны, семенами расторопши для посадки.
442965, Пензенская обл., г.Заречный-5, а/я 518, Токаревой Наталье Александровне

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря"! У моей дочери (26 лет) проблемы с алкоголем. Я нашла рецепт, куда входит маралий корень (левзея сафлоровидная). Достать его не могу. Может, кто еще знает , какие травы от этого недуга или рецепты, очень прошу , помогите.
606039, Нижегородская обл., г.Дзержинск, б.Космонавтов 1/77-48, Фомичевой Т.М.

Любисток, копытень европейский, чемерица Лобеля.
162100 Вологодская обл., г.Сокол, ул.кап. Воронина, д.3, кв.3, Ковалковой Е.Н.

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помоги достать семена кардамона.
Саратовская обл., Краснокутский р-н, с/з Ждановский., ул.Школьная 13, Ситников А.А.

Левзея сафлоровидная (маралий корень), цветы лабазника, тимьян ползучий.
443011, г.Самара, ул.Волжская 39, Хайруллина Марина. Тел.: 8-902-378-2797

Очень нужны: диоскорея, золотой ус, фикус, алоказия, стевия, соя, мимоза, розмарин, мирт, кардамон, мертвые пчелы.
624400, Свердловская обл., г.Новая Ляля,ул. Калинина, 34. Усольцевой Любови Леонидовне.

Вышлю любую траву. Заготовка 2003 года. От вас: конв. с о/а.
432018, г.Ульяновск, а/я 287, Агаевой Татьяне Михайловне

Для лечения нужны корни копытня и чемерицы Лобеля.
Мордовия, г.Саранск, ул. Лихачева, д.44. Тел.: 56-96-54

Барвинок - 50 г, маточная гвоздичка (полевая) - 40 г (стебли, цветы, корешок).
446435, Самарская обл., г.Кинель, ул.Уральская, д.44 "а", Курочкина Оксана Анатольевна.

Девясил - 500 г, корень солодки - 1 кг, жасминник - 500 г, боярышник - 500 г, мята (листья) - 1 кг.
412135, Саратовская обл., Екатериновский р-н, с. Упоровка, Рясной Татьяне Александровне

Уважаемые читатели, уточняйте, пожалуйста, данная трава является у вас в наличии, или вам хотелось бы ее приобрести.

Рецепты читателей

РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

Здравствуй, "Семейный лекарь". У кого слабые почки, тем необходимо постоянно следить за тем, чтобы ноги всегда были в тепле. И регулярно проводить профилактические процедуры, чтобы избежать заболеваний почек. По 1 ст. л. яснотки белой, горца почечуйного, листьев подорожника и 2 ст. л. плодов шиповника. Измельчить. В 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси настаивать 30 минут. Принимать 3 раза в день по 50 г за 30-40 минут до еды. Курс лечения - 2 недели.

Анна Федорова, г.Самара

ЖЕЛУДКУ И КИШЕЧНИКУ ПОМОЖЕТ БАЗИЛИК

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Мне бы хотелось поделиться рецептами чая из базилика, с помощью которого я лечил болезни желудка и метеоризм. Настой (чай) из базилика обычно назначают при вздутии живота и расстройстве желудка. Показаниями к применению служат также отсутствие аппетита, нервные расстройства и бессонница.

Чай из базилика: 1-2 чайные ложки с верхом травы базилика залить 1/4 л кипятка, дать настояться в течение 10-15 минут, процедить и выпить чашку при необходимости. Курс лечения при заболеваниях желудка и кишечника (особенно при хроническом метеоризме): в течение 8 дней ежедневно выпивать два раза по чашке, потом сделать перерыв на 14 дней и снова пить 8 дней.

Максим Фатихов, Лямбирский район

ТОЛОКНЯНКА ОТ ЦИСТИТА

Здравствуй, "Семейный лекарь". За многие годы моих мучений с почками я выпила немало лекарств. Но в последнее время, когда начинаются обострения, я лечусь исключительно толокнянкой. Лечебными свойствами обладают листья толокнянки, которые собирают весной и осенью, когда толокнянка не цветет. Используют их для лечения различных заболеваний, сопровождающихся воспалением и отеками. Мочегонный эффект толокнянки используется для лечения воспалительных заболеваний мочевых путей - цистита, уретрита, пиелита. Противовоспалительное действие эффективно при простуде, ревматизме, венерических заболеваниях. Вяжущее свойство помогает при болезнях желудка и печени.

Используется отвар: 10 г толокнянки заливают стаканом кипятка, доводят до кипения и остужают. Принимают полстакана отвара три раза в день.

Мария Семенова, г. Н. Новгород

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК СПАСЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Большинство любителей бани справедливо считают, что самый лучший веник - березовый. За что же его так любят? Он прочен, гибок, удобен. Поверхность березового листа - пористая, шероховатая, поэтому он хорошо прилегает к телу и очень хорошо впитывает выделяющийся пот. Особенно это относится к хорошо просушенному березовому венику, который правильно замочен и запарен.

Издавна на Руси отдавали предпочтение березовому венику, ценя целебные свойства березы. В березовых листьях и почках содержится эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Отваром березовых листьев, так же как и подорожником лечат раны. Установлено, что в березовом лесу воздух по своей чистоте и стерильности не уступает хирургической операционной. Для лечения ревматизма, а также при выпадении волос и болезнях кожи, различных отеках использовали настойку из березовых почек на чистом спирте. Так что березовый веник - настоящая кладезь полезных веществ.

Березовый веник можно приготовить из любого вида березы, но лучше всего использовать ветви двух видов березы - березы плакучей и березы кудрявой.

Веники из плакучей березы отличаются особой гибкостью. Таким веником очень удобно париться, так как он легок и "послушен".

И еще одно замечание. Хороший веник получается из той березы, которая растет возле воды - на берегу реки или озера. Веник из такой березы будет особенно гибким. Можно делать веник и из молодой березы - у нее особенно нежный мягкий лист. Поверхность такого листа должна быть бархатистой на ощупь, а именно такой лист и нужен для веника. Березовый веник помогает при болях и ломоте в мышцах и суставах. Он хорошо очищает кожу, делает ее мягкой и шелковистой. Особое свойство березового веника заключается в сильном расширении мелких бронхов, что способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких.

Наталья Банникова, г. Темников

ЧЕМ Я ЛЕЧИЛ АДЕНОМУ

Дорогая редакция, здравствуйте! Я обращался в газету с просьбой помочь избавиться от аденомы предстательной железы. Тогда в мой адрес пришло очень много писем. На многие сам ответил. Всем же ответить физически невозможно. А людям хочется помочь. Рецептов прислали много, спасибо людям, благодарен от всей души всем, кто откликнулся.

Из всех полученных мною рецептов взял один, который опишу подробно. Рецепт: 100 г козьего жира, 15-20 г прополиса (измельчается) и кладется в растопленный жир. Лучше использовать небольшую эмалированную кастрюлю. Посуда с жиром и прополисом ставится в кастрюлю с водой. Кипятить на малом огне 2-3 часа (водяная баня). Потом снять с плиты и укутать, настоять. Когда остынет (чтобы жир не был жидкий), слить через стерильную марлю, сложенную в два слоя, сделать небольшие свечи. На ночь сделать очистительную клизму и вставить свечу. Курс лечения 30 дней. Если не будет улучшения, сделать перерыв 2 недели и повторить курс лечения. Свечи можно сделать, вкручивая стерильную вату, а я применил камыш. Взять старые толстые камышины (два отрезка по 35 см). Прочистить их внутри, обдать кипятком. Один конец закрыть. Залить в каждый отрезок растопленный жир с прополисом и дать ему застыть. Потом осторожно расколоть палочки-камышины, разделить застывшее содержимое на 30 кусочков и положить в холодильник. Это и будут свечи для лечения. Спустя 2-3 месяца лечение можно повторить.

Когда я прошел полный курс лечения, то решил обследоваться. Сказали, что рост аденомы приостановился.

Прошу опубликовать в газете этот рецепт, чтобы больные прочитали. Лечитесь, дорогие люди, буду рад, что чем-то помог страждущим.

Павел Петрович Сугаков, г. Ульяновск

Счастье - не удача, а заслуга

Реалии нашей жизни таковы, что, выйдя на пенсию, человек оказывается предоставлен самому себе. В пожилом возрасте наиболее остро проявляются проблемы со здоровьем, да и материальное благосостояние наших стариков оставляет желать лучшего. **Многие пенсионеры, не находя применения своим знаниям и опыту, ощущают свою ненужность и бесполезность.** Внимание пожилого человека все больше заостряется на его собственных недомоганиях и переживаниях, и он старается заинтересовать ими всех остальных. Однако обращения к врачу, лекарства не дают результата, поскольку часто причиной проблем со здоровьем являются душевное состояние, плохое настроение, тоска, чувство бесполезности. Разобраться в том, что тревожит человека, найти душевное равновесие в нашем сложном мире - не это ли путь и к физическому выздоровлению?

Куда можно обратиться за помощью? Как справиться со своими проблемами самостоятельно? Ответит на эти и другие вопросы Лариса Александровна Леонова, практикующий психолог центра срочной социальной помощи Кировского района:

"К сожалению, не только пожилые, большинство наших соотечественников не привыкли обращаться за помощью к психологам-профессионалам, пытаются сами справиться со своими проблемами, зачастую безуспешно. Первая проблема состоит в том, что не все пенсионеры знают о возможности обратиться за психологической помощью. Источников информации немного. Это в первую очередь социальные работники, занимающиеся адресной помощью, объявления в различных центрах и организациях, которые посещают пенсионеры. Во-вторых, необходимо привлечь внимание пожилого человека к тому, что у него есть психологические проблемы, что ему необходима помощь специалиста. И сделать это могут родственники, друзья, соседи.

Проблемы, с которыми обращаются к психологу пенсионеры, самые разнообразные, но в то же время и очень похожие. Пожилые люди склонны драматизировать ситуации, они могут часами думать и переживать. Например, одна из обратившихся ко мне женщин постоянно думает о жилищных проблемах дочери, пребывает в угнетенном состоянии из-за того, что не в силах изменить ситуацию и помочь дочери. В данном случае важно переключить мысли пожилого человека с проблемы, которую он не может решить, на какие-то вполне решаемые вопросы. Смена негативных мыслей на позитивные необходима для психического здоровья. В другом случае, женщина постоянно плачет, также все время находится в угнетенном состоянии, даже не осознавая причину этого. Задача - переключить внимание пожилого человека на другие аспекты жизни, помочь найти то, что интересно ему сейчас, на данном жизненном этапе. Рецептов множество, в каждом конкретном случае свой - от изменения своего распорядка дня, занятий спортом до возможности поделиться опытом и умениями в различных кружках, обществах или в них же найти увлечение по душе. Главное - возродить желание жить активно, творчески, а возможностей вокруг - море.

Попытаться помочь человеку преодолеть его психологические проблемы могут и сами родственники. Пожилой человек постоянно думает о смерти, не видит смысла жить дальше. Близким людям ни в коем случае не следует потакать человеку, жалеть его, но и ругать, злиться на него за такие мысли также нельзя. Найдите для него занятие, которое будет интересно и лично ему и вам. Например, дайте ему задание нарисовать генеалогическое дерево вашей семьи. Воспоминания о молодости, о своих предках и родных придают человеку силы, душа его молодеет.

Пожилым людям необходимо "пополнять" свое здоровье. Прекрасный способ - прогулки. Я советую пенсионерам найти спокойное место - парк недалеко от дома, тихие зеленые улочки - и ежедневно гулять, пытаясь хотя бы в это время забыть обо всех своих проблемах и заботах. Очень важно для пожилого человека - музыкальное общение. Музыкальное творчество, пение, танцы - для любого человека эмоциональная подзарядка. Для пожилого человека искусство, музыка восполняют утраченное духовное здоровье и, как следствие, физическое. Не зря на концертах пожилые люди часто плачут, музыка вызывает у них очень сильные эмоции и переживания. Пожилым людям рекомендую посещать концерты. Ходите на концерты детских коллективов, ведь, наверняка в школе у ваших внуков таковые проводятся, или сходите на концерт где будет выступать внучок вашей соседки. Дети передадут и вам свое задорное настроение, свой оптимизм, свою жизнерадостность.

Ю. Бахтеева

Семейный лекарь № 44(96) 10 ноября 2003 г.

Ферментный напиток

У МОЕГО ОТЦА ЖЕЛУДОК БОЛЕЛ ПОЧТИ ВСЮ ЖИЗНЬ - СНАЧАЛА ГАСТРИТ, ПОТОМ ЭРОЗИВНЫЙ ГАСТРИТ, НАКОНЕЦ, ЯЗВА. ЭТУ ЯЗВУ ОН ПОСТОЯННО ЛЕЧИЛ, ЛЕЖАЛ В СТАЦИОНАРАХ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ, ДОМА ПИЛ КАКИЕ-ТО ТРАВЫ. А ОДНАЖДЫ ВСТРЕТИЛ МУЖЧИНУ, КОТОРЫЙ ВЫЛЕЧИЛ ЯЗВУ ПО ОДНОМУ ОЧЕНЬ УДИВИТЕЛЬНОМУ БОЛГАРСКОМУ РЕЦЕПТУ. ДЛЯ ЭТОГО ОН ИСПОЛЬЗОВАЛ НАСТОЙ МОЛОЧНОГО ТИБЕТСКОГО ГРИБА. МЫ С МАМОЙ НИГДЕ ЭТОТ ГРИБ ОТЫСКАТЬ НЕ СМОГЛИ ТОГДА (СЕЙЧАС-ТО У НАС ОН ЕСТЬ) И ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ВМЕСТО НАСТОЯ ЭТОГО ГРИБА ОБЫЧНЫМ БИФИДОКЕФИРОМ, И ТОЖЕ ПОМОГЛО. ОТЕЦ ПИЛ ЭТОТ НАСТОЙ ОЧЕНЬ НЕДОЛГОЕ ВРЕМЯ, НЕДЕЛИ ДВЕ, КОГДА ПОНЯЛ, ЧТО ЯЗВА ЗАРУБЦЕВАЛАСЬ. ПРОВЕРИЛ ЭТО НА ОЧЕРЕДНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ, НО ОЧЕНЬ-ТО НЕ РАДОВАЛСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЗНАЛ, ЧТО ЯЗВА МОЖЕТ ОПЯТЬ ОТКРЫТЬСЯ НА ЭТОМ ЖЕ МЕСТЕ ИЛИ ПОЯВИТЬСЯ В ДРУГОМ - ТАКАЯ ЭТО КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ. НО ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ - ЯЗВА ЗАРУБЦЕВАЛАСЬ НАВСЕГДА, И КИСЛОТНОСТЬ ТОЖЕ СТАБИЛИЗИРОВАЛАСЬ. СЕЙЧАС ГАСТРОСКОПИЯ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЖЕЛУДОК АБСОЛЮТНО В НОРМЕ. ВОТ ТАКОЙ ЭТО ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ РЕЦЕПТ.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЦЕЛЕБНЫЙ НАСТОЙ С СУПЕРСВОЙСТВАМИ - "СУПЕРКЕФИР"

Если взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и траву (например, чистотел - он сильно ядовит, так как содержит ядовитые алкалоиды), то в этой среде выживут только сильные бактерии. Именно они, размножаясь, станут чрезвычайно целебными. Это и понятно - в такой неблагоприятной среде выживают только сильные особи молочной палочки. Вот именно продукты их жизнедеятельности, то есть ферменты, и обладают уникальными свойствами.

Мы делали это так: сквашивали коровье или козье молоко (оно лучше всего усваивается организмом и практически не вызывает аллергий) молочным тибетским грибом в течение 1-2 суток (поначалу мы пользовались бифидокефиром). На литр сквашенного молока добавляли 1/3 стакана сахарного песка и 1/3 измельченной сухой травы чистотела или же 1/3 стакана измельченной зеленой массы чистотела (брать лучше всего стебель и листья, а не цветы). Траву сложить в мешочек из марли и с помощью привязанного грузила (иногда я привязывал кусочек магнита, иногда просто стеклянный шарик), поместить мешочек на дно литровой банки. Банка закрывается несколькими слоями марли, чтобы не завелись винные мошки. Ставится в прохладное место и настаивается две недели. За это время сформируются очень сильные особи молочнокислых бактерий. Продукты их деятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые попадают (глазные, носоглоточные, ушные, легочные, влагалищные, желудочно-кишечный тракт).

Полученный настой - невероятно сильный, и принимать его просто так нельзя - он обжигает поверхность, а вот использовать его как закваску вполне можно - целебные свойства в несколько раз возрастают. Итак, вы наливаете литр молока, кладете тибетский гриб и добавляете 2 ст. ложки полученного фермента, заквашиваете сутки и принимаете по стакану 4-5 раз в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки за полчаса до еды. Через две недели полностью восстановятся эпителиальные поверхности как желудка, так и кишечника. Именно так все и получилось.

Ширяева Р. Д., Санкт-Петербург

Все о янтаре

ЯНТАРЯ

ладающее особыми полезными свойствами. Она представляет собой белый кристаллообразный порошок, по вкусу очень напоминающий лимонную кислоту. Янтарная кислота очень активно используется в медицине.

ЧТО ТАКОЕ ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА?

Любой организм и сегодня в неблагоприятных условиях заметно увеличивает производство янтарной кислоты, что позволяет ему успешно сопротивляться вредным воздействиям окружающей среды.

Здоровому организму вполне достаточно янтарной кислоты, которую он вырабатывает или получает с пищей. Однако в неблагоприятных условиях, когда в результате стресса или резко изменившихся физических нагрузок возникают напряжения в цепочке обмена веществ, расход янтарной кислоты повышается, возникает ее дефицит, а следом - ощущение усталости и недомогания. Самочувствие при этом ухудшается, организм теряет способность сопротивляться неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возникают нарушения и сбои в работе отдельных его систем, развиваются болезни. И здесь нам на помощь приходит янтарная кислота.

Янтарная кислота - продукт, полученный в результате переработки натурального янтаря. Это абсолютно безвредное вещество, об-

СРЕДСТВО ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Диапазон действия янтарной кислоты очень широк: она стимулирует нервную систему, укрепляет деятельность почек и кишечника, применяется как противострессовое, противовоспалительное и антитоксическое средство. Янтарная кислота используется для лечения различного рода анемий, острых радикулитов, хронических сердечно-сосудистых заболеваний, особенно благотворно влияние янтарной кислоты при атеросклерозе и после инфаркта.

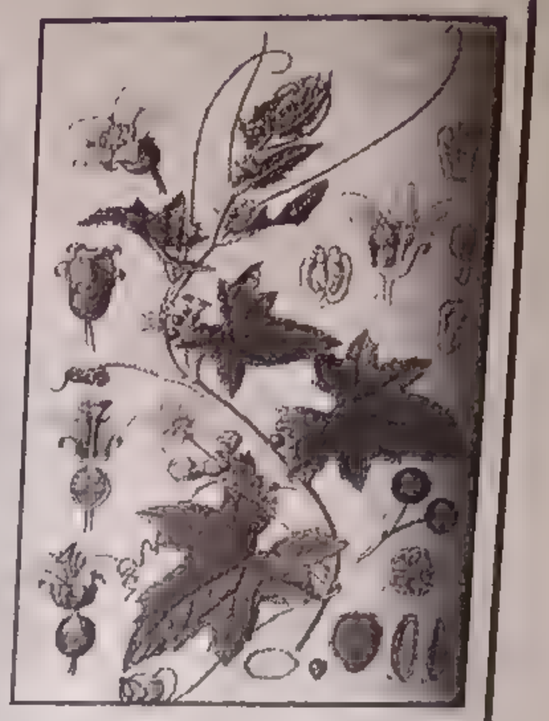
Янтарная кислота обладает свойством нейтрализовать алкоголь в крови, именно поэтому она входит в состав многих средств от похмелья, на самом деле с утра после застолья вовсе не обязательно принимать дорогостоящий порошок: просто разведите половину чайной ложки янтарной кислоты в стакане воды - немедленно почувствуете облегчение.

Свойство янтарной кислоты повышать активность клеточного дыхания увеличивает сопротивляемость организма и защищает его от токсикозов не только при алкогольном опьянении, но и при передозировке витамина D, беременности, курении.

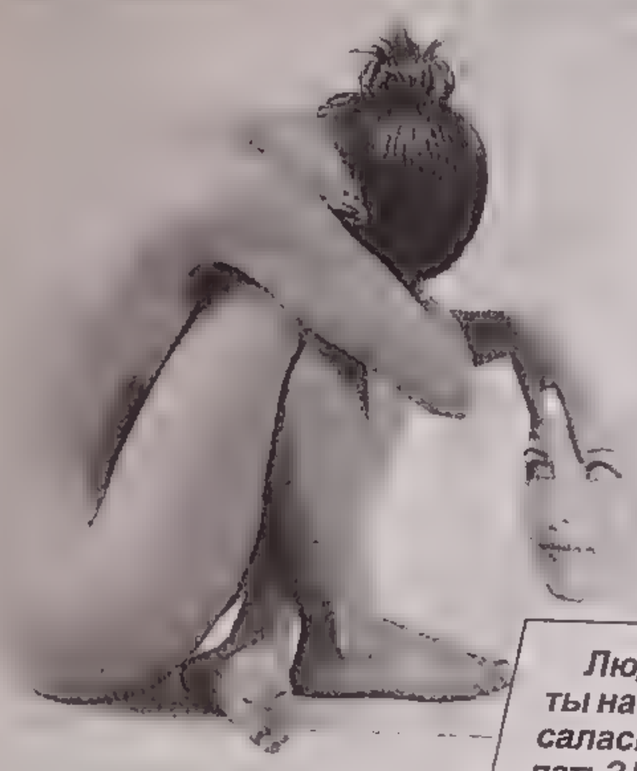
Высока ценность препаратов янтарной кислоты и в борьбе с токсикозами, сопровождающими онкологические заболевания и их лечение. Токсикозы могут возникнуть при химиотерапии и радиотерапии, а также при отравлении организма продуктами распада опухоли.

Последние исследования показали, что янтарная кислота стимулирует в организме наработку собственного инсулина, а ее регуляторная активность повышает сопротивляемость организма и обеспечивает его стремление к нормализации обмена веществ.

Случай исцеления ядовитым корнем



Для Лебедевой И. В. хочу рассказать, как я избавилась от кисты на правом яичнике. Было это в 1957 году. С болями я обратилась в больницу, а там рентген показал, что



у меня на правом яичнике киста и воспаление придатков. Направили на операцию. Так как очередь была большая, то ждать надо было три месяца. В это время ко мне в гости приехала мама, которой я все и рассказала. Тогда мама поведала мне, что у них в деревне соседка вылечила кисту переступнем, посоветовав и мне тоже попробовать этот метод. Вернувшись домой, мама тут же выслала мне сухого корня переступня и написала как готовить лекарство. А нужно 1 ст. л. сухого корня залить 0,5 л водки (я брала крепкий самогон), настоять 10 дней в темном месте и пить 3 раза в день по 1 ст. л. за полчаса до еды.

Я настояла три полулитровых бутылки и пила не 3 раза в день, а два, так как на работе пить не могла. Таким образом, выпила все. Когда подошла очередь на операцию, меня еще раз проверили, но кисты уже не обнаружили.

Позже у моей сотрудницы обнаружили опухоль на почке. Я и ей посоветовала попробовать подлечиться настойкой корня переступня. Она выпила две бутылки настойки. Проверка показала, что опухоль рассосалась.

Сейчас мне 73 года и по-женски у меня все нормально, чувствую себя хорошо. Корень переступня напоминает собой человеческую фигуру. Рекомендую покупать его целым, чтобы не подсунули что-то другое, как это сейчас нередко делается.

А теперь просьба к читателям. Подскажите, как изготовить в домашних условиях репейное масло. Заранее благодарна.

Грошева Е.Г., 50072, г. Кривой Рог, ул. Яна Гуса, 9

Комментарии: *случай, описанный Евгенией Григорьевной Грошевой, заслуживает не только внимания, но и более детального знакомства с основным компонентом лекарства - корнем переступня.*

Дело в том, что переступень белый, прорастающий на лесных опушках и среди кустарников на перегнойных местах, - растение ядовитое. Причем во всех частях растения, а особенно в его корнях содержатся ядовитые гликозиды бриония, брионидин, бреин, смола, воск, камедь, мочевина, сахар, эфирное масло, минеральные соли, органические кислоты.

Корень растения - белый, мясистый, толстый, весом до 3 кг с противным запахом и тошнотворно-горьким вкусом. Стебли тонкие, очень длинные (до 4 м), лазящие с помощью усиков. Листья очередные, пятилопастные, шершавые, широкие. Цветет в июне-июле. Плод - сочная черная ягода.

Переступень пользовался широкой популярностью у народов глубокой древности. Препараты из переступня и сейчас употребляются в народной медицине в качестве мочегонного, успокаивающего, слабительного, отхаркивающего, болеутоляющего, кровоостанавливающего средства. Применяется при целом ряде заболеваний - печеночной колике, язвенной болезни, подагре, полиартритах, отеках различного происхождения, мигрени, болях в области сердца, водянке, маточных кровотечениях и других женских болезнях, эпилепсии, параличах, кашле, плевритах, при опущении желудка.

И.М.Носаль рекомендует пить настойку из 1 части свежего корня на 3 частях спирта при болях в суставах, бронхите, воспалении легких, радикулите, ломоте в плечах, костях, суставах (по 10-15 капель 3 раза в день), а также для втирания при ревматических и невралгических болях.

Также рекомендуется принимать порошок из корня по 0,5 г 3 раза в день (слабительное) и настой из 1 ч.л. корня (6 г) на стакан кипятка, по 1 ст.л. 3 раза в день (отхаркивающее).

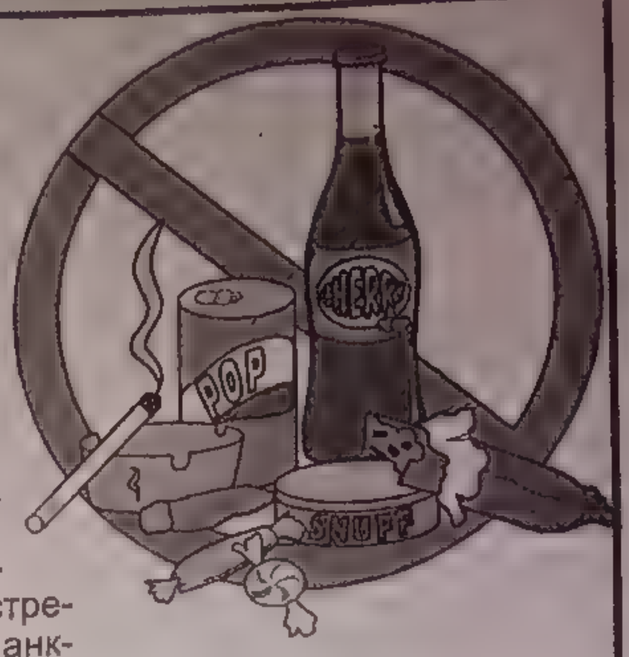
Поскольку переступень ядовитое растение, то пользоваться им надо осторожно, и не превышать допустимых доз.

Люди добрые, те, кто уже избавился от кисты на яичниках без операции, у кого она рассосалась, поделитесь опытом! Что для этого делать? Нужны точные пропорции, время приема, длительность... Дело в том, что я перенесла уже три разные операции, еще одну просто не хватит сил вынести. А у меня двое мальчишек. Кто их будет поднимать? Да и денег совершенно нет на операцию и лечение дорогое, а на работе давно не платили зарплату. Как же без операции избавиться от огромной кисты на яичнике? Время не терпит уже. Еще и воспаление, да и спайки замучили.

Лебедева Ирина Васильевна, г. Одесса

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

В ЕДЕ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ НЕ ЛЮБИТ БЕСПОРЯДКА, ЕЙ ТАКЖЕ ЖИРНОЕ ПРЕТИТ И СУХОМЯТКА



К сожалению, не все понимают, что острый панкреатит - очень тяжелое заболевание. Воспалительный процесс в поджелудочной железе может стремительно нарастать, образуя очаги некроза, из-за чего возникает угроза атрофии, фиброза, обезызвествления или гнойного воспаления железы с кровоизлияниями в ткани.

К болезни могут привести постоянные пищевые перегрузки, острый калькулезный холецистит и другие заболевания желчного пузыря, нарушения липидного обмена. Иногда она развивается вследствие воспаления фатерова соска, через который проток поджелудочной железы выходит в двенадцатиперстную кишку. У пожилых людей появлению заболевания нередко способствует нарушение кровообращения поджелудочной железы.

Но самые тяжелые формы острого панкреатита возникают при злоупотреблении алкоголем (у некоторых этот процесс стимулируется и курением). Особенную осторожность надо проявлять тем, у кого кто-то из близких родственников имел заболевания поджелудочной железы.

В отделениях заболеваний поджелудочной железы гастроэнтерологи оказывают помощь пациентам с разными проявлениями заболевания. Медикаментозное лечение назначается очень дифференцированно, в зависимости от тяжести заболевания и индивидуальных особенностей организма больного.

Для коррекции нарушений внешнесекреторной деятельности поджелудочной железы широко применяется заместительная ферментная терапия. Ферменты больным приходится принимать длительное время - и в стационаре, и после выписки из него. Поэтому очень важно правильно выбрать ферментный препарат. Предпочтительнее принимать препараты в капсулах диаметром 2 мм и более. Такая капсула растворяется в желудке в течение нескольких минут, оболочки, защищающие фермент, равномерно перемешиваются с его содержимым, и активные компоненты начинают действовать лишь в двенадцатиперстной кишке. Такими свойствами обладают ликреаза, панцитрат, креон, панзинорм.

В стационаре пациентов с тяжелым обострением хронического панкреатита на некоторое время переводят на парентеральное питание (инъекции питательных веществ, минуя желудочно-кишечный тракт).

Если состояние больного не достигло степени острого, ему полезно поголодать в течение 3-5 дней. В этот период можно пить щелочную минеральную воду, чай с медом, отвар шиповника - объем жидкости должен достигать 2 л в сутки. В последующие дни в диету включаются белковые омлеты на пару, протертые вегетарианские супы, кисели, картофельное и морковное пюре, жидкие каши на воде.

В период ремиссии (стойкого улучшения) больному хроническим панкреатитом все равно необходимо соблюдать диету: исключить жирные, острые, жареные блюда и, конечно, алкоголь. Главное - постараться не допустить обострений и предупредить тяжелые осложнения.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПАНКРЕАТИТА?

Очень важно не переедать, не злоупотреблять спиртным, своевременно лечить заболевания желчного пузыря. Те, у кого близкие родственники страдают панкреатитом, кто имеет избыточный вес или время от времени испытывает неясные боли или дискомфорт в верхней части живота (характерно, что при нарушениях функции поджелудочной железы подобные неприятные ощущения возникают не сразу, а через 1-2 дня после употребления спиртного или тяжелой пищи), должны обязательно пройти обследование.

Проявления хронического панкреатита бывают столь разнообразны, что порой даже врачи ошибаются в диагнозе и принимают за него другие болезни. Нужно провести ряд дополнительных обследований и проанализировать клиническую картину с учетом других заболеваний, имеющихся у пациента, а также его образа жизни и наследственности, и только после этого врач сможет точно поставить диагноз.

Кроме того, в народной медицине накоплен опыт лечения хронического панкреатита лекарственными травами. Например, для профилактики панкреатита и обострений хронической формы заболевания предлагается регулярно, в течение 3-6 месяцев, применять следующие растения.

Морская капуста. Ее следует включить в питание: эта водоросль богата кобальтом и никелем, недостаток которых может привести к заболеваниям поджелудочной железы.

Огурцы. Разгрузочные дни на огуречной диете полезно проводить при избыточном весе. Для этого 3,5 кг огурцов нужно съесть в течение дня за 6 приемов. При этом никаких других продуктов не употреблять.

Как победить ХОЛЕЦИСТИТ?

Как самому провести слепое зондирование?

Для улучшения оттока желчи хорошо применять тюбаж или, как его еще называют, "слепое зондирование" желчного пузыря. При этом происходит как бы промывание желчных протоков. Лечебный тюбаж особенно полезен при длительных тупых ноющих болях или чувстве тяжести в правом подреберье, характерных для сниженного тонуса желчного пузыря и протоков. Процедура не представляет собой ничего сложного. Существует несколько вариантов проведения тюбажа.

Можно провести его утром натощак, как это делается во всех санаторно-курортных учреждениях, а можно и вечером перед сном, через два часа после еды. Вечером даже предпочтительнее, так как с 23 часов до часа ночи желчный пузырь наиболее активен: если провести зондирование в 22 часа, то это будет способствовать лучшему оттоку желчи. Сама процедура заключается в следующем. Надо принять по выбору: 50-70 г подогретого растительного масла, или стакан минеральной воды, подогретой до 40 градусов, или раствор сорбита или ксилита из расчета столовая ложка на полстакана теплой воды. Далее следует лечь на правый бок,

подложив под него подушку с горячей грелкой.

Такое положение рекомендуют сохранять примерно час, после чего целесообразно в положении сидя провести в течение нескольких минут комплекс дыхательных упражнений. В основном это углубленное диафрагменное дыхание: глубокие вдохи с последующим удлиненным выдохом при легком сдавливании руками нижних отделов грудной клетки.

Такие упражнения способствуют "массированию" печени сокращающейся диафрагмой и улучшению оттока желчи. Об эффективности тюбажа свидетельствует появление в течение дня более обильного, чем обычно, стула, иногда несколько разжиженного и интенсивно окрашенного желчью. При отсутствии стула полезно в середине или в конце дня сделать очистительную клизму. Лечебные тюбажи можно проводить ежедневно или через день, не меньше 8 процедур на курс.

Если во время проведения тюбажа имели место болевые ощущения, то прежде, чем вновь провести процедуру, лучше все же проконсультироваться с врачом.

Гимнастика от холецистита

Эта гимнастика способствует оттоку желчи и активизации кровообращения в брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника.

Первые восемь упражнений выполняются лежа на спине.

1. Руки положить на живот. Вдохнуть, выпячивая живот, выдохнуть, опуская живот.

2. Руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть левую ногу, не отрывая пятку от коврика. Затем правую ногу. Дыхание произвольное.

3. Кисти рук согнуть к плечам. Выпрямить руки перед собой - вдох, снова согнуть к плечам - выдох.

4. Ноги согнуты. Вдох, выпрямить одну ногу вверх - выдох, опустить в исходное положение - вдох. То же другой ногой.

5. Ноги согнуты в коленях. Опускать их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.

6. Согнуть ногу и подтянуть колено к груди - выдох. Разогнуть ногу - вдох. То же другой ногой.

Следующие упражнения выполнять лежа на боку.

7. Одна рука - под головой, другая - на животе, вдох - живот выпячивается, выдох - опускается.

8. Ноги согнуты, одна рука под головой, другая впереди. Выпрямить ногу назад - вдох, подтянуть к груди - выдох Первое время колено скользит по коврику.

9. отвести назад ногу -вдох, ногу вперед - выдох. То же сделать лежа на другом боку.

Заключительный блок выполняется стоя.

10. Ходьба в течение 30 секунд, высоко поднимая ноги.

11. Потянуться руками вверх - вдох, наклониться вперед, касаясь руками пола, - выдох.

12. Руки на пояс Подняться на носках - вдох, выпад, отставляя ногу назад на носок, - выдох. Носок при выполнении скользит по полу. То же другой ногой.

13. Махи ногой вперед - назад: дыхание произвольное. То же другой ногой.

14. Руки в стороны - вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед - выдох.

СОТОВЫЙ МЕД ПРОЧИСТИТ ПАЗУХИ НОСА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Мой муж давно уже занимается разведением пчел. И с тех пор никаких болезней почти мы не знаем. Самым простым рецептом я бы хотела поделиться с читателями любимой газеты. Сотовый мед из разнотравья облегчает дыхание носом, резко снижает воспалительные процессы придаточных пазух и способствует полному выздоровлению. Для этого нужно 5-6 раз в день жевать медовые соты в течение 15 минут (воск выплевывают). При жевании вдох делают ртом, выдох - через нос.

Полина Усачева, г. Саратов

ВОЗРАСТ - ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Я уже не в том возрасте, чтобы на здоровье не обращать внимания. И хоть говорят, что от старости нет лекарства, я все же не сдаюсь годам, потому что поддерживаю свой организм вот таким способом. В сочетании с медом пожилым людям очень полезны дрожжи. Дрожжи - источник высокоценного белка. Медово-дрожжевое молоко весьма полезно и детям, и людям пожилого возраста. Оно благотворно влияет на сердечно-сосудистую, нервную систему и работу желудочно-кишечного тракта. В домашних условиях медово-дрожжевое молоко можно приготовить следующим образом. В эмалированную кастрюлю кладут 1 кг свежих пекарских дрожжей и растирают их с 400 г сахарной пудры до получения однородной массы. Затем добавляют 1 л воды и варят на умеренном огне два часа. Полученную пасту разводят 2,5 л воды и снова кипятят 30 минут. В кипящую массу всыпают 200 г ржаной муки и 200 г сливочного масла. К процеженному еще теплому дрожжевому молоку добавляют 300 г свежего меда и тщательно перемешивают. Хранят это молоко в холодильнике, принимают теплым по две столовых ложки 2-3 раза в день.

Нина Козлова, Большеберезниковский район

ОСТРЫЙ НЕФРИТ

(ИНФЕКЦИОННО-АЛЛЕРГИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК)

Здравствуй, любимая газета. Хочу немного рассказать о нефрите, потому что сами мы с дочкой мучались и лечились очень долго. Эта болезнь может развиться как осложнение скарлатины, стрептококковой инфекции верхних дыхательных путей или кожи. Заболевание связано с аномальной иммунной реакцией организма. Для этой болезни правильный уход и диета имеют особое значение. Необходимо строго соблюдать постельный режим. В острый период болезни устраивают сахарно-фруктовый день, во время которого ребенок получает только сахар из расчета 10-12 г на 1 кг веса, но не более 300 г в сутки. Рекомендуется 1/3 сахара давать в чистом виде, вторую треть заменить яблоками, учитывая, что в 300 г яблок содержится в среднем 40 г сахара, и еще 1/3 сухофруктами и вареньем. Количество выпитой жидкости в разгрузочный день в виде воды, компота или свежих фруктовых соков не должно превышать объема мочи, который больной выделил в предыдущий день. По мере восстановления нормального мочевыделения увеличивают и количество выпиваемой жидкости. Молоко пить нельзя, так как оно богато белками, а их количество в пище следует строго ограничивать. При необходимости сахарно-фруктовый день повторяют через 5-6 дней. Диета между разгрузочными днями включает компоты, фрукты, овощи, сухари, рис, каши, масло, яичный желток. Молоко используют только как добавку к блюдам. К концу первой недели болезни начинают давать молочные продукты (кефир, творог). Отварное мясо и рыбу добавляют к диете со второй недели. Затем постепенно переходят к смешанной пище, бедной белками и солью. В первую неделю болезни белок в пище ограничивают до 1 г на 1 кг веса. Следующие 2 недели дают по 2 г, в четвертую неделю - по 3 г на 1 кг веса. Первые 3 недели пищу готовят без добавления соли. Хлеб дают только белый, так как черный содержит много соли. С четвертой недели можно добавлять в пищу соль. Сначала 2-3 г, затем понемногу увеличивают дозу. Если отеки нарастают, необходимо уменьшить потребление воды и соли. Для стимуляции мочеотделения на область поясницы полезно накладывать согревающие компрессы (например, грелку с горячей водой) или принимать горячие ванны.

Ольга Юдина, г. Ульяновск

СНИЖЕНИЕ САХАРА В КРОВИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Для снижения сахара в крови готовят настой. Для этого 1 столовую ложку сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин., настаивают 5 мин. и процеживают. Принимают по 2 - 3 столовые ложки 3 - 4 раза в день за 20 мин. до еды.

Состав сбора: черника обыкновенная (листья) - 25 г, фасоль обыкновенная (лопатки бобов) - 25 г, галега лекарственная (трава) - 25 г.

Никитина Валентина, Ичалковский район

УКРЕПИТЕ ОРГАНИЗМ

Здравствуй, уважаемая редакция. О пользе меда много написано, но ведь к каждой болезни существует отдельный рецепт. Я же хотела бы поделиться рецептом употребления меда как общеукрепляющего средства. Как общеукрепляющее средство пчелиный мед лучше всего принимать в растворенном виде: в молоке, кефире, соках овощей и фруктов, воде. Наблюдения показывают, что для взрослого человека суточная доза меда составляет 100 г, максимально - 200 г. Это количество следует распределить следующим образом: утром - 30-60 г, днем - 40-80 г, вечером - 30-60 г. Рекомендуется давать детям до 30-40 г в сутки. Принимать мед нужно за 1-2 часа до еды или через 3 часа после приема пищи.

Редина Галина, г. Рязань

ЕСЛИ ПОНИЖЕНА КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА

Приветствую любимую газету. При заболеваниях желудка с пониженной кислотностью используют "девясиловое вино". На бутылку кагора или портвейна берут 1-2 столовых ложки измельченного свежего корня, столько же меда и варят на слабом огне 10-15 минут. Принимают такое вино по 50 г после еды.

Зинаида Зверева, Ельниковский район

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ПОЧЕЧНЫЕ КОЛИКИ

Здравствуй, уважаемая газета. Очень прошу вас помочь моему сыну. У него мочекаменная болезнь. Как мне вовремя определить, что у него начинаются именно колики, а не просто живот болит? И как мне ему помочь, если долго нет врача?

Заранее благодарю, Наталья Медведкина, г. Ульяновск

При мочекаменной болезни, кроме примеси крови и гноя в моче, у ребенка бывают острые колики в животе. Начинаются они обычно сзади в области поясницы, затем распространяются по животу и, что особенно характерно, по направлению к мочевому пузырю, наружным половым органам, на переднюю и внутреннюю поверхность бедра. Почечная колика может сопровождаться тошнотой, рвотой и двигательным беспокойством. Последнее помогает отличить боли при почечной колике от болей при аппендиците или остром панкреатите. Мочеиспускание болезненно, при этом в моче иногда можно обнаружить маленькие камни. Рекомендуется давать ребенку большое количество воды в течение суток для уменьшения концентрации осаждаемых кристаллоидов. Можно давать пить настой петрушки: 1 чайную ложку мелко - порезанных корней и 1 чайную ложку измельченных листьев петрушки (можно сухих) заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 2-3 часа. Принимают эту дозу в три приема до еды небольшими глотками. Хорошо давать пить перед едой березовый сок.

ЛЕНТОЧНЫЕ ЧЕРВИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Может, это звучит странно, но недавно у меня обнаружились ленточные черви. Скажите, пожалуйста, насколько это страшно и как можно от них избавиться?

С уважением, Михаил Иванов, г. Москва

Заражение людей происходит при употреблении мяса инфицированных животных. Личинка проглатывается и начинает развиваться во взрослую форму в тонком кишечнике человека. Народная медицина предлагает следующие рецепты:

1. Съесть примерно 100 г сухих очищенных тыквенных семян натощак. Через 1 час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором сварена головка чеснока. Затем через 30 мин. выпить сильное слабительное (глауберовой соли или горькой соли), а через 1,5-2 часа поставить клизму из теплой воды, в которой была сварена головка чеснока.

2. Взять примерно 60 г сухих истолченных очищенных семян тыквы, столько же порошка какао, немного сахара. Смешать и добавить несколько капель кипяченой воды. Все компоненты растереть до образования теста, из которого сделать 20 лепешек. Сверху их можно посыпать сахаром. В первый день лечения следует голодать и постараться ничего не пить. На второй день утром выпить 1,5-2 столовых ложки касторки и начать есть лепешки, по одной через каждые 10 мин. После появления цепня в стуле необходимо убедиться, что вышла его головка. Если она не вышла, то лечение следует повторить через 2 - 3 месяца.

Во время лечения нужно принимать меры по предупреждению рвоты, чтобы яйца цепня не попали в желудок. Больному должен быть обеспечен покой. На подложечную область желудка можно положить теплую грелку. Паразитов и их фрагменты, выделившиеся при лечении, нужно обезвредить, залив крутым кипятком в закрытом сосуде.

ПУРПУРА - ЗЛОСЧАСТНЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря". У меня на коже не проходят так называемые звездочки из сосудов. Отчего это бывает и как с ними бороться? Помогите, пожалуйста, советом.

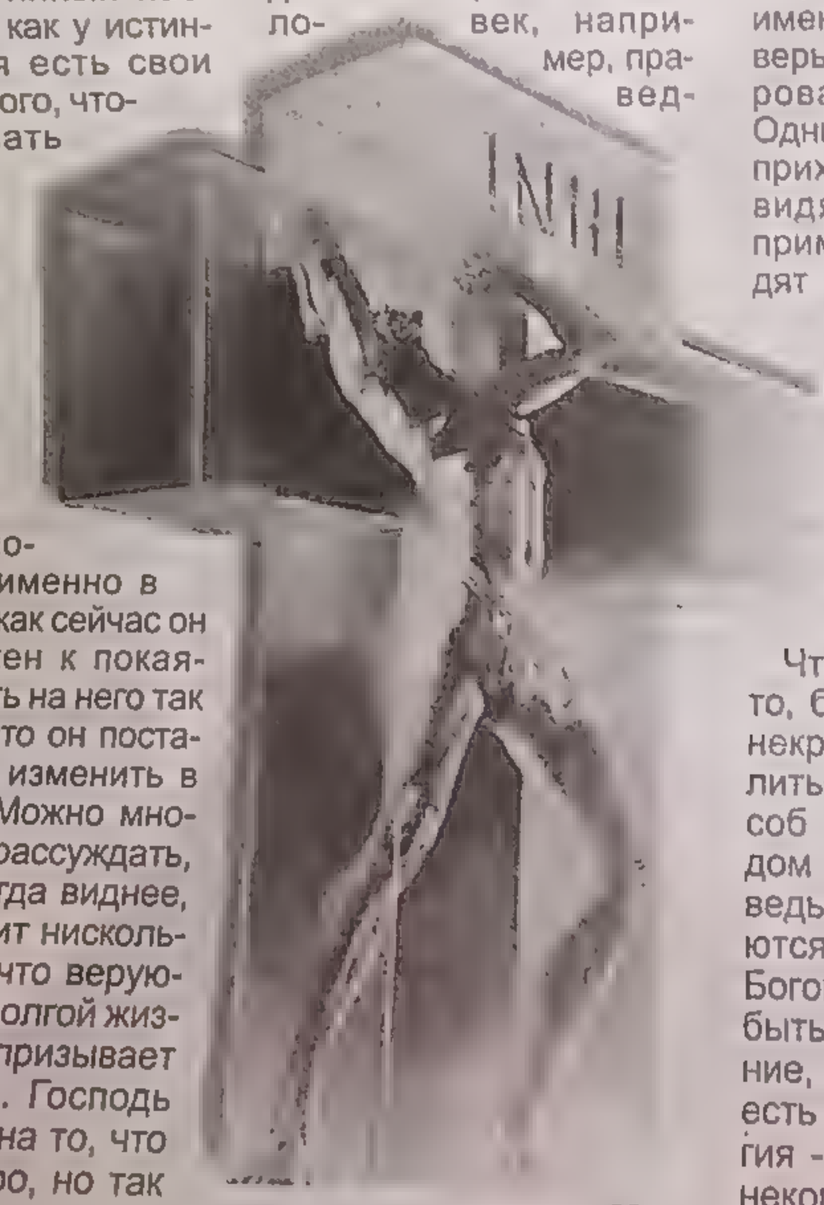
Спасибо. С уважением, Юлия Чернавина, г. Саранск

Эта болезнь называется пурпура. Под этим термином подразумевают группу болезней, характеризующихся небольшими кровоизлияниями в поверхностные слои кожи. В результате на коже появляются участки фиолетового цвета, что и дало повод для названия. Развитие пурпуры связано с дефицитом клеточных элементов крови, регулирующих свертываемость (тромбоцитов), или с дефектом сосудов и нарушением функции тромбоцитов, несмотря на их нормальное число. Началу пурпуры часто предшествует инфекционное заболевание. Через 1-4 недели после вирусного респираторного заболевания, перенесенной кори или краснухи появляется обширная сыпь, состоящая из мелких точечных кровоизлияний. Она захватывает и слизистую оболочку губ и десен. На ногах легко образуются кровоподтеки, часто идет кровь из носа. Острая стадия длится около 2 недель, затем спонтанные кровоизлияния в кожу постепенно прекращаются. У большинства людей в течение 3 месяцев наступает полное выздоровление. Хотя при легком течении пурпуры, когда отсутствуют кровоизлияния в слизистые оболочки и сетчатку глаза, специфического лечения не требуется, ребенка следует показать врачу, так как подобная сыпь бывает при более серьезных заболеваниях (системная красная волчанка, лейкозы и т.д.). Для улучшения свертываемости крови дают витамин Р (рутин или аскорутин). Наиболее богаты витамином Р листья чая, цитрусовые, плоды шиповника и черноплодной рябины. Рекомендуется пить отвары трав, обладающих кровоостанавливающим действием: крапивы (1 столовую ложку сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка, варят 20 мин., принимают по 1/3 стакана 3 раза в день), подорожника (1 столовую ложку сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка, варят 15 мин., принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды), а также пастушьей сумки или водяного перца.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии, «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

ЕСЛИ БОГ В СЕРДЦЕ ТВОЕМ

Не стоит удивляться, что если умирают с молитвой на устах. Ведь у Господа свои горизонты, а у человека - свои. Господь вечен и всемогущ, он не ограничен ничем, а человек ограничен и смотрит на все со своей колокольни. Господь, например, говорит, что такой-то вот человек в своей жизни достиг какой-то высшей точки, если он еще поживет, то он развратится, согрешит, и Бог принимает решение призвать его к Себе. Бывает, что молодой человек имеет огромное количество друзей, все от него в восторге, он живет и радуется. Вдруг происходит какая-нибудь трагическая случайность, будь то кровоизлияние в мозг, убийство или автокатастрофа, и человек уходит из жизни. Все скорбят и плачут, а этот человек на самом деле машет своим друзьям рукой из райских селений и славит Господа, призвавшего его именно сейчас. Надо помнить, что Господь - истинный пастырь и у него как у истинного пастыря есть свои способы для того, чтобы воспитывать людей. Бывает, что человек - злодей, он развращен во всем, а живет очень долго. Дело в том, что Бог видит, что этот человек может покаяться, но именно в старости, так как сейчас он *не расположен к покаянию, а старость на него так подействует, что он постарается что-то изменить в своей жизни. Можно много на эту тему рассуждать, но Господу всегда виднее, поэтому не стоит нисколько удивляться, что верующие молятся о долгой жизни, а Бог вдруг призывает их души к Себе. Господь всегда надеется на то, что мы изберем добро, но так происходит не всегда, поэтому Всевышний может распорядиться нашей жизнью не так, как мы того желаем.*



- Господь принимает решение призвать какого-то человека к Себе. Этот человек добродетелен и близок Ему. Почему тогда Он не изберет для него спокойную смерть, а трагические смерти не оставит для злонамеренных людей?

- Господь, помимо того, что я сказал, также является истинным пастырем и для тех, кто остается жить в этом мире. Если на земле что-то было бы предначертано, то это решило бы из области веры в область знания. Мы тогда знали бы, что если человек, например, праведно живет, то ему внезапная смерть никак не грозит. Но Господь оставляет нам возможность веры. Сама по себе вера - это добродетель, и в любом случае мы никогда не войдем с ходу в область знания. Эта область лежит на высотах духа, когда человек настолько близок к Богу, что он не столько верит в Него, сколько знает Его.

- Может ли некрещеный человек ходить в церковь, молиться и верить, что Бог есть?

- Верить в существование Господа некрещеному, конечно, можно, ибо сам по себе процесс, который приводит человека к крещению, начинается именно с формирования веры. Вера может формироваться по-разному. Одни читают Евангелие и приходят к вере, другие видят какие-то добрые примеры, третьи приходят к вере через страдания. Человека, пришедшего на крещение, в первую очередь следует спросить: "У тебя есть вера?" Человек некрещеный, но верующий уже находится на пути к Господу.

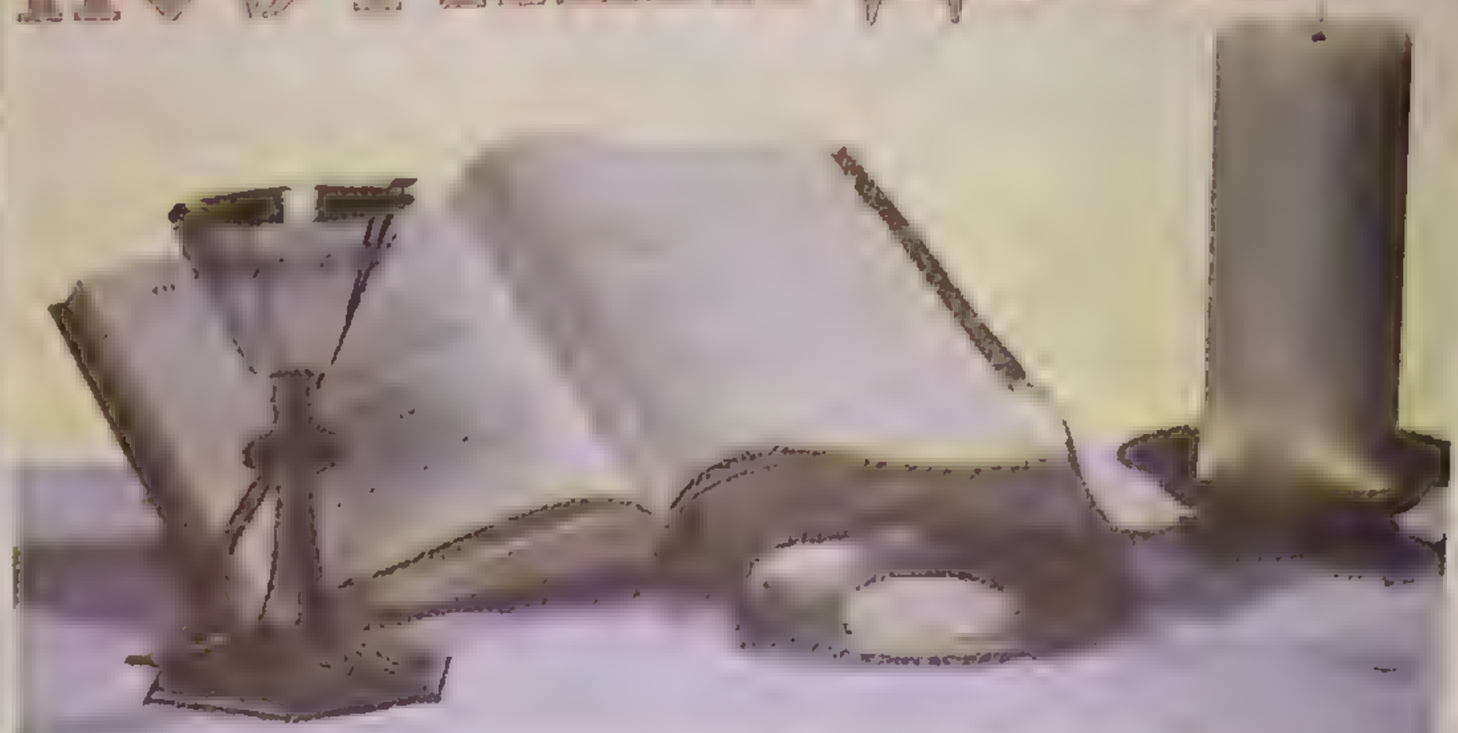
Что касается молитвы, то, безусловно, человеку некрещеному можно молиться. Молитва есть способ вступления с Господом в личные отношения, ведь Бог и человек являются личностями. Между Богом и человеком может быть личная связь, общение, в этом, собственно, и есть смысл религии. Религия - это восстановление некогда бывшей, но утраченной связи. Поэтому если у человека есть потребность в молитве, то, конечно, пусть этот человек молится. Чем вообще важна для нас молитва? В ней мы привыкаем к мысли, что Бог - наш Творец и заботливый Отец. Когда мы молимся, мы впитываем эту мысль своей душой.

Посещать Божий храм можно. Некрещеный человек может осенять себя крестным знамением, ведь крестное знамение - это один из знаков, при помощи которых мы являем нашу веру. Он может попить святой воды, которая освящает все и вся. Может послушать богослужение, но надо знать, что есть моменты службы, которые не предназначены для некрещеных людей, поэтому в определенный момент богослужения некрещеные должны по указу служителя покинуть церковь. Для некрещеного человека пребывание в храме является просто неполным, так как нельзя принимать святые Таинства. Для достижения этой полноты, если есть вера в душе, стоит без долгих раздумий принять Крещение и жить во Христе, со Христом и ради Христа.

Храни вас Бог!

Записала
Эльмира
АХМЕТШИНА

ПОСТНЫЙ ДЕНЬ:



Я НЕ ЗНАЮ, КОМУ И ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО...

Я - простая москвичка 26 лет, у меня маленький сын. Меня крестили в детстве, сына покрестила я недавно. Отношений с церковью не было никаких, но когда крестили сына, священник сказал, что необходимо ходить с ребенком в храм, причащать его и воспитывать в вере.

Я никогда не считала себя атеисткой, а теперь серьезно задумалась. Ведь я сама крещеная и если хочу воспитывать ребенка "в вере", то и сама должна ходить в церковь, соблюдать обряды. Вот тут и начались вопросы, на которые я хотела бы получить нормальные ответы...

Во-первых, я не понимаю смысла постов. Мне объяснили, что пост облегчает тело и очищает душу. Каким таким образом очистится моя душа, если я не съем в среду котлету или салат со сметаной? Потом, я конечно знаю, что наличие поста в определенные дни недели или времена года - это церковная традиция, и опять же, если речь идет о душе, то разве она может очищаться только в эти дни? А что с нею происходит в другие?

Я, например, однажды в пятницу пришла в гости к своим родителям. Они стали собирать на стол, а я в связи с постным днем попросила, если возможно, сделать для меня исключение, т. е. постную пищу. Тогда папа стал расспрашивать, зачем мне это нужно. Я рассказала об очищении души, а он спросил: "Ну хорошо, но, может быть, ты почистишь душу завтра, в субботу?" Я не нашлась, что ответить.

Так ли важно доскональное следование традиции, если этим вносится напряжение в конкретные человеческие взаимоотношения? А многодневные посты? Я с ужасом думаю даже не о себе, о сыне. Ведь даже маслом хлеб нельзя намазать. Почему? Объясните мне, какой в этом грех?

НАТАЛЬЯ Н.,
учительница,
г. Москва

Отвечает: Священник Иоанн КЛИМЕНКО, кандидат богословских наук, настоятель Боголюбской церкви, г. Пушкино

Через апостола Павла сам Господь говорит нам: "Едим ли мы что, ничего не приобретаем, и не едим ли мы что, ничего не теряем". Важно не то, хороша наша пища или плоха, обильна или скудна. Главное - это наше духовное состояние, не воздержание в пище, а воздержание как таковое. И воздерживается не оттого, что это вредно здоровью, а для того, чтобы усмирить тело, дать свободу Духу, и тем самым, по возможности, восстановить утраченную после грехопадения гармонию.

Когда человек постится, приходит понимание других людей. Мы начинаем понимать, почему люди грешат: им тоже чего-то очень хочется, как постящемуся скоромного, и они не справляются со своими желаниями. Т. е., постигая человеческую слабость, мы учимся любить и не осуждать людей, любить ближнего и прощать грехи его. Если человек постится со смирением, с целью освобождения Духа, с благословления Церкви, для Бога постится, то все то, чего не хватает в физическом питании, восполняется благодатью Божьей.

По поводу поведения в гостях есть вполне конкретное определение Церкви: если постишься и пришел в гости, ешь что дают. Угощают мясом в Великий Пост, значит ешь мясо, не заикайся о том, что постишься. Говоря, что постишься, тем самым, как бы других, непостящихся, попрекаешь. И впадешь в еще более тяжкий грех - грех гордыни. Любая добродетель должна быть целомудренной, должна скрываться.

Если мы постимся демонстративно, то в таком посте нет никакого смысла. Господь говорит: "Не постись как фарисеи", которые на каждом углу взывают, а умойся, приведи себя в порядок и пост твори так, чтобы правая рука не знала, что делает левая".

То же самое и пост в супружеских отношениях. В Священном Писании говорится, что если один супруг хочет поститься, другой не хочет, то надо поступать по желанию того, кто поститься не хочет. Пост не относится к беременным и кормящим женщинам, детям, к людям больным и тем, кто занимается тяжелым физическим трудом. Пост - дело исключительно добровольное. Поэтому, если ребенок, увидев, что родители искренне постятся, тоже захочет поститься, то не надо ему препятствовать. Если же ребенка заставляют поститься родители, то от такого поста больше вреда, чем пользы. Задумайтесь, насколько мы действительно духовно несвободны в нашей жизни!

Человек покупает телевизор и думает, что будет включать его, когда захочет. А в результате, каждый вечер "прилипает" к экрану, пересматривает все подряд! Так кто кем обладает: человек телевизором или наоборот? Мы этим сами тело разрушаем! Но, одновременно, парадокс, когда мы холим и лелеем тело наше (бегаем по врачам, находим сумасшедшие деньги, чтобы заплатить за зубную пломбу), никому не приходит в голову смеяться над нами или возмущаться. Все лишь сочувствуют. И это нормально и правильно. Но как только речь заходит об исцелении души (а ведь в этом высший смысл поста!), тут все сразу на дыбы: зачем, почему?!...

Но ведь, если мы идем в церковь не "за компанию" или чтобы поставить свечку перед экзаменом, а чтобы вылечить душу - то тут придется потрудиться. Чтобы сбросить лишний "греховный" вес, надо садиться на "диету". И не только духовную.

Лимонное здоровье.

СЕКРЕТНЫЕ СВОЙСТВА ЛЮБИМОГО ПРОДУКТА

ГАЛЕНАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ

Каждая балерина и гимнастка знает, что если ответственный спектакль или выступление совпадают с месячными, то стоит дня три полакомиться... лимонами, съев четыре плода вместе с цедрой. Лимоны в любом виде: как добавка в чай, как ингредиент салата, заправленный сахаром или "живьем" - отодвинут "больные дни" на полтора-два дня. В литературе подтверждения этому факту нам найти не удалось, но на практике этот рецепт срабатывает стопроцентно.

РЕЦЕПТ ЧИТАТЕЛЯ

Еще в восемнадцатом столетии французские доктора советовали натирать десны цедрой лимона, чтобы избежать их кровоточивости. Наша постоянная читательница из Перми испробовала другой способ: "Растворить одну столовую ложку меда, лучше гречишного, в двух столовых ложках лимонного сока и один раз в день, эффективнее - на ночь, массировать десны, снаружи и изнутри, подушечками указательных пальцев, смоченных в этом растворе, в течение трех минут. Направление - по линии роста зубов: верхние десны сверху вниз, нижние - наоборот. За полгода такой массаж полностью приостановил мой прогрессирующий пародонтоз".

ВОСПАЛЕННЫЕ ВЕНЫ

На ночь на больные вены усталых ног положите ломтики лимона, оберните ноги. компрессной бумагой и закрепите бинтами. Подержите компресс несколько часов, можно оставить его на ночь. После десяти таких процедур боли уменьшатся, а вены заметно сузятся и посветлеют

ОЧИЩАЕМ КИШЕЧНИК

Говорят, что царица два раза в месяц проводила процедуру внутреннего промывания. Смешиваются в равных пропорциях, по трети стакана, оливковое масло, сок лимона и вода. Получившуюся смесь следует выпить натощак, маленькими глотками - царица это делала, не вставая с постели. Затем сделать 15-20 упражнений брюшным прессом - живот втягивается к позвоночнику, задерживается в таком состоянии на несколько секунд, затем мышцы расслабляются. Это упражнение делается либо лежа на спине, либо стоя, наклонив туловище на 45 градусов. Результат - полное очищение кишечника в течение двух часов.

родная УСАДЬБА

С детства помнится отличный вкус яблок Розмарин. Сейчас, мнооим, когда есть свой сад, хотелось бы посадить этот сорт, чтобы побаловать детей, внуков. О том, существует ли вде-то сейчас этот сорт, о всех его достоинствах и недостатках - читайте в свежем выпуске "Родной усадьбы".

Вы выращиваете озимый картофель? Нет? Тогда предлагаем вам интереснейший материал о перспективах озимых посадок "второго" хлеба. Вы сможете узнать, для чего ошпаривают кипятком клубни, "выкладывают" картофель на "подносы" и т.д. Заинтригованы? Обо всем этом читайте на 6-й полосе.

О "тяжелом" характере перца мы писали много. Материал "Чтобы перца было много" о том, как возможно избежать лишних хлопот и проблем, связанных с выращиванием этого незаменимого на нашем столе полезного овоща.

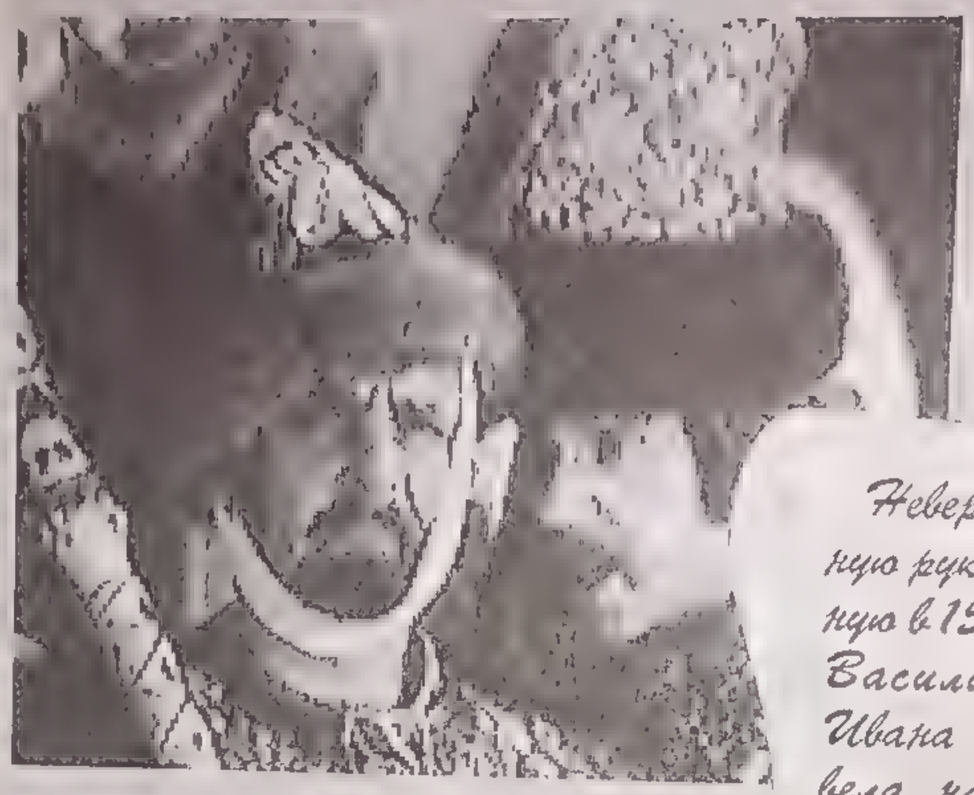
Моя кухня

Желательно, чтобы пакетик с черносливом всегда имелся среди ваших кухонных запасов. Разумеется, его можно просто съесть целиком, но можно приготовить с добавлением десятка сушеных ягод массу замечательных блюд. Чуть терпкий вкус ягод добавляет что-то новое к выпечке, мясу, рыбе или овощам. Рецепты ищите в свежем номере "Моей кухни".

Чай в пакетиках обходится намного дороже рассыпного. Дело здесь совсем не в том, что он лучшего качества. Просто в его производстве используется сложное оборудование и дорогой упаковочный материал - фильтр-бумага. В этом номере вы найдете материалы о качестве не только чая в пакетиках, но и майонеза.

Редька стала очень "редьким" овощем. На самом деле это очень ценный продукт, ее сок хорошо помогает от простуды. А еще мы предлагаем вам рецепт красоты из редьки.

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИЛИ РУССКИХ ЦАРЕЙ И ЦАРЕВЕН



Оказалось, что в первой отечественной медицинской энциклопедии самое главное место отведено "головной боли" или лихорадке, появляющейся при простуде, а также кашлю и «очной» болезни - заболеваниям глаз.

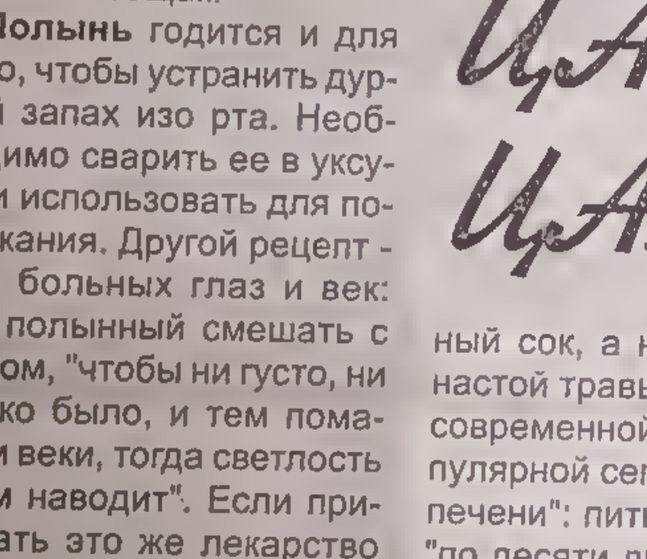
Невероятно интересную рукопись, написанную в 1534 году врачом Василия III, отца Ивана Грозного, перевела на современный русский язык сотрудница Государственной Российской библиотеки, кандидат филологических наук Т. А. Исаченко.

ПОЛЫНЬ

В арсенале царских лекарей были лишь растения и минералы. Например, в "Прохладном вертограде" (так называется раздел, посвященный лечению травами) целая глава отведена полыни, которую без преувеличения можно назвать поэмой. Тем, кого лихорадка или простуда мучают, автор книги - царский врачеватель Николай Любчанин советует принимать полынный сок с медом или сахаром. А чтобы улучшить состав крови, нужно сварить полынь в вине и принимать утром натощак.

Полынь годится и для того, чтобы устранить дурной запах изо рта. Необходимо сварить ее в уксусе и использовать для полоскания. Другой рецепт - для больных глаз и век: сок полынный смешать с медом, "чтобы ни густо, ни жидко было, и тем помазуем веки, тогда светлость очам наводит". Если принимать это же лекарство внутрь, то, по мнению эскулапа, оно весьма способствует успешному зачатию.

При этом в старину считали, что полезнее применять для лечения полынный сок, а не отвар или настой травы. Вот аналог современной и столь популярной сегодня "чистки печени": пить сок полыни "по десяти дней кряду по три золотника (1 золотник - примерно 4,23 г), подсластив сахаром". Это поможет избавиться от нездоровой желтизны кожи и отеков.



КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

А вот как использовали обычную **белокочанную капусту:** капусту истолченную, смешанную с белком яичным, приложить к ожогу, и рана заживет. Лист капусты лекарь советует прикладывать к месту отека, к больным суставам. А смешанный с вином капустный сок - отличное мочегонное.

ПЕТРУШКА

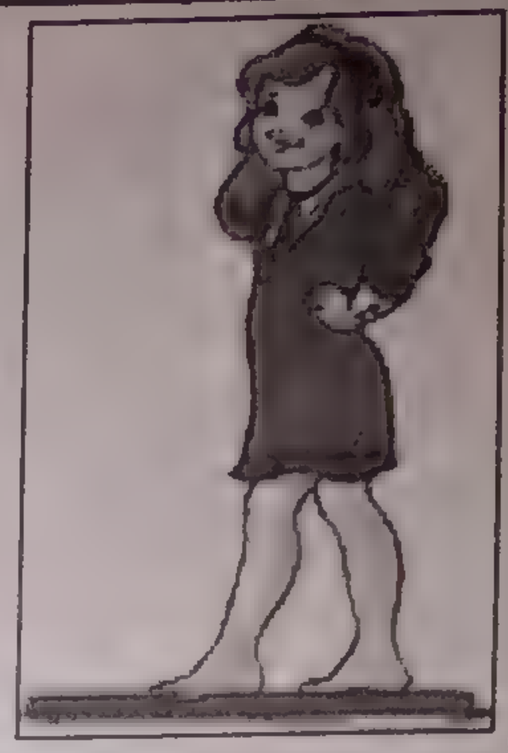
Не пренебрегали русские врачи и обычными огородными растениями. **Петрушку** величали "петросильевой травой" и советовали употреблять ее свежей и сушеной при мочекаменной болезни, расстройствах менструального цикла, для очистки печени и желудка. Толченое семя петрушки прикладывали к "нечистоте телесной", чтобы кожа стала гладкой и красивой.

* * *

Не было у наших предков проблем с полнотой, которая считалась достоинством, а не недостатком. Полный - значит, благополучный, богатый, а худой - синоним слов "бедный, малоимущий". Поэтому те продукты, которые калорийны, питательны, были в особом почете.

Николай Любчанин в главе о целебных свойствах сыра замечает, что "этот продукт тучность наводит телу человеческому". И хотя лекарь относит это к достоинствам продукта, его мнение вполне согласуется с самыми современными рекомендациями диетологов, советующих тем, кто хочет похудеть, ограничить употребление не булочек и сахара, а сыра и других жирных молочных продуктов.

КАК ТОПАЕТ МАЛЫШ?



ГИМНАСТИКА ИСПРАВИТ ПЛОСКОСТОПИЕ

Нормальное строение стоп очень важно для правильного положения позвоночника. Поэтому обратите особое внимание на ножки ребенка, чтобы не пропустить такой распространенный недуг, как плоскостопие. Обычно его обнаруживает детский врач, но можно определить плоскостопие и в домашних условиях. Для этого покрасьте стопу ребенка гуашью и поставьте малыша на листок чистой бумаги, чтобы отпечатался следок. Если у ребенка здоровая стопа, то на листке будет небольшой изгиб следка и он не отпечатается полностью. В случае плоскостопия стопа прорисуется вся.

Плоскостопие можно заподозрить и тогда, когда ребенок часто жалуется на боли в ногах и быстро устает. Возможно, у него уплощены мышцы свода стопы. Причина либо в чрезмерной нагрузке на позвоночник, либо в неправильном распределении тяжести на свод стопы. Нередко возникают утолщения суставов и мелких костей стопы - натоптыши.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо развивать мышцы свода стопы.

Перед занятиями хорошо помассируйте стопы, разомните их, разогрейте. Размятые мышцы лучше поддаются коррекции.

Первая группа упражнений выполняется сидя на стуле.

* Перекатите стопы с пяток на носки, не отрывая их от пола. Затем переступайте ногами по полу, раздвигая поочередно то носки, то пятки.

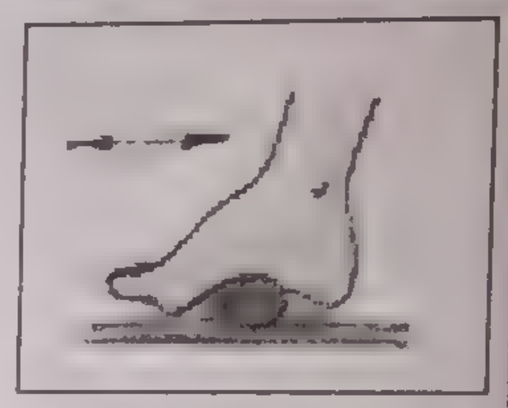
* Возьмите гимнастическую палку, положите ее под стопы и катайте вперед-назад, опираясь стопами на ее поверхность.

* Положите на пол шнурок или ленточку. Подбирая под себя носки, двигайте ленточку, захватывая ее пальцами ног.

* Возьмите пальцами одной ноги с пола карандаш и, не выпуская его, опишите карандашом круг в воздухе. Выполните упражнение несколько раз поочередно то одной, то другой ногой.

ВТОРАЯ ГРУППА - УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ

* Сцепите руки за спиной в замочек, чтобы спина была прямая. Встав на носочки, сделайте 20 шагов на носках, затем 20 шагов - на пятках и 20 - на наружной поверхности стопы. Повторите серию упражнений три раза.

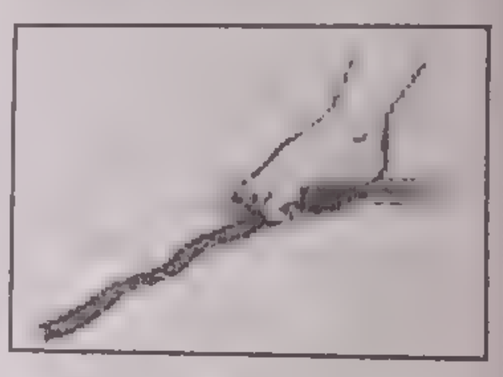


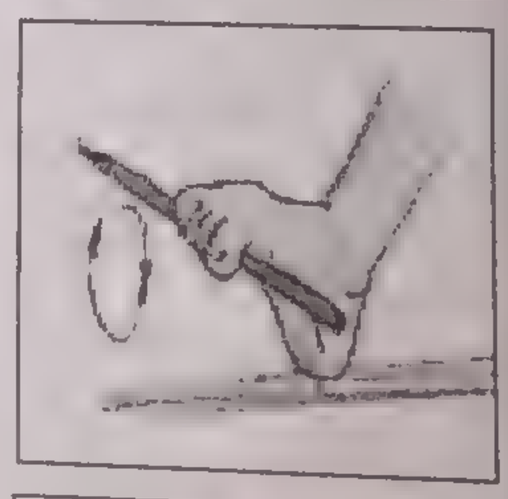
* Походите, перекатываясь с пятки на носок.

* Переступайте по лежащей на полу палке - так, чтобы стопы располагались вдоль нее. Затем поменяйте положение - стопы поперек палки.

* Подложите палку под пятки и сделайте несколько приседаний.

* Встаньте, сведите носки вместе, пятки врозь. Поднимитесь высоко на носочки, потом присядьте, но не до конца. Можно держаться руками за стол или развести их в стороны. Вернитесь в исходное положение.





Кроме того, нужно соблюдать некоторые простые правила:

* девочкам следует носить обувь на небольшом каблуке, подросткам - на среднем, при этом старайтесь сохранять стройную осанку;

* с детства приучайте детей почаще ходить босиком: дома попробуйте обходиться без тапочек, летом на пляже не упустите шанс пробежаться по песочку или гальке;

* заведите массажные шлепанцы, массажный коврик, роликовые тренажеры - хорошо почаще раскатывать их стопами;

* все время помните о том, что мышцам стоп необходима хорошая физическая нагрузка - тогда плоскостопия можно не опасаться.

Наталья Степанова, врач-ортопед

От всех бед - один ответ!

Уже давно, благодаря прополису, в нашей семье ангиной никто не болеет, но эксперименты по употреблению прополиса мы продолжаем до сих пор.

Иногда в вашей газете появляются сведения о лечении прополисом, но я считаю, что этого мало. Прополис такое средство, о котором должен знать каждый, как о натуральном безвредном антибиотике.

Прополис обладает противомикробным действием на золотистый стрептококк, рожу, паратифу, сибирскую язву, на возбудителя американского гнильца. Прополис является бактериостатическим и бактерицидным средством.

Бактерицидное действие водного экстракта распространяется на сто видов микроорганизмов, в том числе и на возбудителей туберкулеза, сифилиса, лептоспирозов, дифтерии, грибковых заболеваний.

Лечим легкие, ангину

Впервые прополис в нашем доме появился в 1955 году, когда муж заболел бронхоэктатической болезнью. Тогда мы и узнали, что все "легочники" лечат туберкулез прополисом. В скором будущем и мне пришлось испытать на себе целебное действие прополиса. В середине жаркого лета я заболела гнойной ангиной, температура поднялась до 40 градусов, был сильнейший отек горла и языка, даже слюна в глотку не проходила. А в доме остались только я и мой полуторагодичный сын.

Тогда я развела настойку прополиса водой и, вытягивая язык, стала заливать этот раствор в горло. Так делала всю ночь, а на утро температура была уже 38°, и я уже могла глотать слюну и прополис. Спустя двое суток температура снизилась до 37,2°-37,5°. Но, наверное, у меня еще оставался болезненный вид, потому что приехала мама и сразу же обратилась в поликлинику к врачу, вызвав его на дом. Врач посмотрел мое горло, и лишь спросил:

- А что у вас с горлом было? Даже на маленьком язычке, и то дырочка имеется?...

С тех пор и по сей день, благодаря прополису, у нас ангиной больше никто не болеет, но эксперименты по употреблению прополиса продолжаются до сих пор.

О ревматизме, молочнице и зубной боли

Я с детства болею ревматизмом, и однажды у меня распухли суставы ног и рук, температура поднялась до 38°. Я, наученная горьким опытом, начала пить прополис, а через две недели все у меня прошло.

Иногда у детей появлялась такая болезнь, которую называют молочница. Я мочила в прополисе ватку и ей вытирала беленькие пятна, через 2-3 дня все проходило.

Когда портился зуб и оголялся нерв, я закладывала в дырку кусочек сухого прополиса, предварительно размягчив его во рту. Боль в зубе утихала, а когда после этого я приходила к врачу лечить этот зуб, то боли никакой не ощущала. Врач же, вынимая нервы, удивлялась, почему те черного цвета.

В пенсионном возрасте у меня появился парадонтоз десен, а врачи лечили больных парадонтозом только до 45 лет. Поэтому, занимаясь самолечением, я много чего перепробовала, но остановилась на том, что все мои коренные зубы вылезли вместе с мостами и их вырывать не пришлось. И тут парадонтоз взялся за передние зубы, вокруг зубов опухли десны. Один зуб стал шататься и вылезать - все признаки парадонтоза на лицо, а второй зуб без сильной боли и опухоли стал шататься и вокруг него оголились десны до самого начала корня (так и случилось, зуб выпал сам - а это уже признаки парадонтита). Вот только тогда я прибегла к помощи прополиса.

Чтобы спасти зуб, я стала прижигать десну прополисом, прикладывая ватку, смоченную в неразведенной настойке. Спирт, конечно, делал небольшие ожоги, но приходилось терпеть. А тут еще закончилась у меня настойка, а новой не было. И стала я прикладывать на десны осадок, который остался в бутылке после настойки. Положив воск на вату, оборачивала ею десну вокруг зуба...

И произошло чудо! Жалко, конечно, что очень поздно я к этому лечению обратилась.

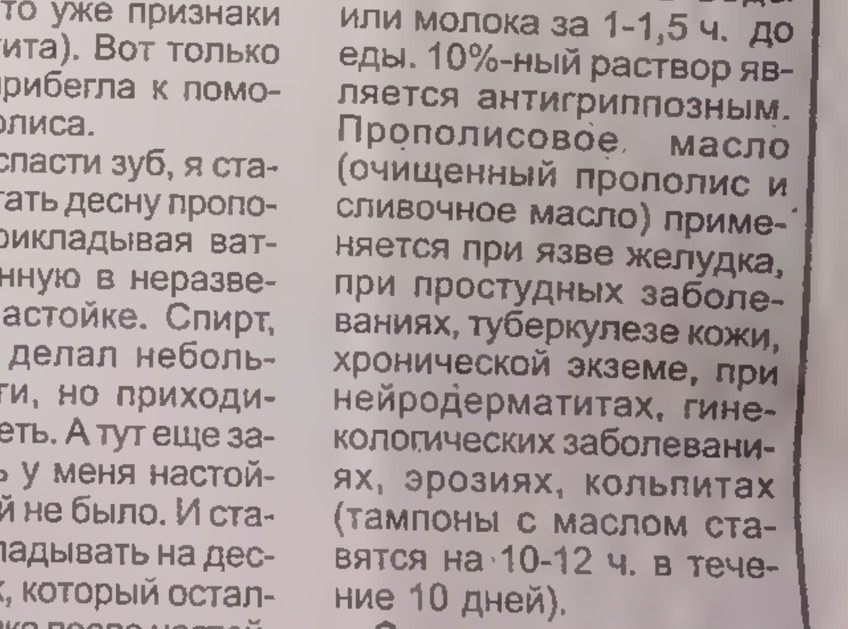
Все излечит, исцелит

В 1994 году ко мне приехал родственник из Оренбурга, да еще и больной гриппом. Ну, я, конечно, от него и заразилась, и грипп дал осложнения на гаймóровы пазухи. Врач решил, что у меня полипы и дал направление на операцию. Много чем я лечилась, но два года носом не дышала, даже сосудосужающие лекарства просвета не делали.

И вот, спустя только 2,5 года, стала я закапывать в свой нос разведенную настойку прополиса. Через месяц все стало на свои места. На 1 ст.л. настойки прополиса нужно 2 ст.л. воды. Закапывать так, чтобы жидкость проходила в горло. Капать 3-4 раза в день. Перед сном я еще закапывалав нос капли пиносол.

Обычно применяется 20-30%-ный спиртовый экстракт. На 100 г прополиса берут 500 г спирта 80-96%-ного. Вовнутрь принимать нужно по 30-40 капель экстракта с половиной стакана воды или молока за 1-1,5 ч. до еды. 10%-ный раствор является антигриппозным. Прополисовое масло (очищенный прополис и сливочное масло) применяется при язве желудка, при простудных заболеваниях, туберкулезе кожи, хронической экземе, при нейродерматитах, гинекологических заболеваниях, эрозиях, кольпитах (тампоны с маслом ставятся на 10-12 ч. в течение 10 дней).

С уважением,
В.Ф.Синдеева,
г. Киев



Рецепты красоты одной строкой

1. Для борьбы с морщинами смазывайте лицо мёдом.

2. Полезно перед сном наносить вокруг глаз касторовое масло.

3. При выпадении волос втирайте в кожу головы настой лопуха.

4. Остатками выжатого лимона смазывайте руки и локти.

5. При шершавости кожи рук втирать в шершавые места крахмал.

6. В качестве пудры можно использовать небольшое количество крахмала.

7. Для подсушивания жирных волос каждый день или через день втирайте в кожу головы заварку черного чая.

8. Полезно делать пилинг тела из кофейной гущи, необходимое количество которой можно собрать за несколько дней.

9. Свежевыжатый сок облепихи рекомендуется в качестве маски для сухой кожи (1-1,5 столовой ложки).

10. Волосы приобретут цвет красного дерева, если при окрашивании в упаковку хны добавить 3-4 ложки какао.

11. При облысении каждый день втирать в кожу головы масло жожоба.

12. Настой цветков бузины отбеливает, смягчает и тонизирует сухую кожу.

13. Для увлажнения сухой и чувствительной кожи на ночь нанести на лицо масло жожоба, смешанное с небольшим количеством воды.

14. При потемнении ногтей регулярно за полчаса до приема пищи пить по одной столовой ложке огуречного рассола.

15. Для улучшения цвета лица делать маски из смеси меда и соли, которые оказывают омолаживающее действие.

16. Эфирные масла лаванды и чайного дерева являются естественными антисептиками, которые помогают бороться с прыщами.

17. Утром и вечером протирать лицо чаем, заваренным в минеральной воде с кусочком сахара. Подходит для любой кожи.

18. Регулярное питье мятного чая придает коже лица свежесть и розоватый оттенок.

19. Полезно смазывать брови и ресницы касторовым маслом или смесью касторового масла с ромом.

20. Для глубокой чистки кожи лица использовать взбитый яичный желток и лимонный сок. Наносить на лицо слоями.

21. Для смягчения рук втирайте в них смесь из равных частей уксуса и растительного масла.

22. Пред сном смазывать лицо и руки смесью из равных частей оливкового масла и лимонного сока.

23. Для очищения кожи лица применяйте смесь сухой овсянки с водой и простым йогуртом.

24. При прыщах хорошо помогает маска из тертого яблока и небольшого количества меда.

25. При беременности смазывать живот маслом какао во избежание появления растяжек.

26. Свежий сок каланхоэ разбавить водой (1:3) и делать примочки при аллергии.

27. Народное иранское средство для укрепления волос - маска из бесцветной хны, разведенной теплым кефиром.

28. Для укрепления волос втирают разварившуюся гречку.

29. Для тонких волос делают маску из взбитого одного желтка и столовой ложки растительного масла.

30. При выпадении волос за час до мытья втирайте в кожу головы смесь из равного количества касторового масла и рома.

31. Для укрепления волос после каждого мытья в кожу головы втирают настой крапивы (1 ст. ложка сухой крапивы на 200 г кипятка.)

32. Чтобы волосы были сильными и шелковистыми, их моют отваром из корней аира, лопуха и листьев крапивы (все в равных количествах).

ЭКСТРАСЕНС — в горшке

Чтобы блокировать негативное воздействие выступающих углов комнаты и мебели, хорошо подойдут комнатные "существа", имеющие зеленую "шапку" **(аспарагус, папоротники)**. Папоротник еще и магический цветок. Он способен внести в дом истинную красоту. Раскинется пышной шапкой лишь в том случае, если ему отведут индивидуальное место да еще с почтением будут любоваться. Если на него не смотреть - расти не будет. Этот эгоист знает себе цену. Он красив только там, где красота встречается повсеместно и весьма естественно проявляется.

Лучший вариант драпировки выступов - подвешенный горшочек с плющевидной растительной формой. **Плющ служит не только защитным экраном, но обладает сильным экстрасенсорным влиянием.** Темные листья забирают энергетику негативных слоев, не давая им надолго "повиснуть" в комнате. Светлые, напротив, излучают вибрации в помощь ослабленным людям. В старину от воспаления слизистой глаз брали несколько листьев плюща, настаивали сутки в холодной воде, а затем этим раствором промывали **больные глаза.**

От скуки и сонливости спасут цветы с круглыми, мясистыми, крупными листьями (сансевиерия, суккуленты, фикус Бенджамина, лилии и подобные). Они не требуют большого ухода, а польза от них существенная. Алоэ, к примеру, защитит вас от несчастных случаев. Однако это растение не любит гостей. Стоит как страж, пустит самых проверенных.

Если вы нуждаетесь в покое - этот "охранник" для вас. Однако хозяевам, желающим чаще видеть у себя застолья и праздники, следует отдать цветок старшему поколению.

Домашняя лилия (амариллис, гиппеаструм) - царица климата вашей квартиры. Синтетические ткани, пластмасса, заменители дерева выделяют вещества, которыми мы дышим. Все это активно взаимодействует с воздухом, заполняя его аллергенами, вредными для человека. Лилии такая атмосфера на радость. **Охотно поглощая аллергены, она активно выпускает из себя кислород. Воздух очищается так заметно, что меняется даже его вкус.**

Считается, что красавица не желает цвести в доме, где много пустых и чистоты. Однако лилия может "влюбиться". Если ваша "Золушка" кого-то и предпочла, то этот человек непременно будет романтического характера, немного витающий в облаках. Для него она готова цвести полноценно, а иногда и два раза в год.

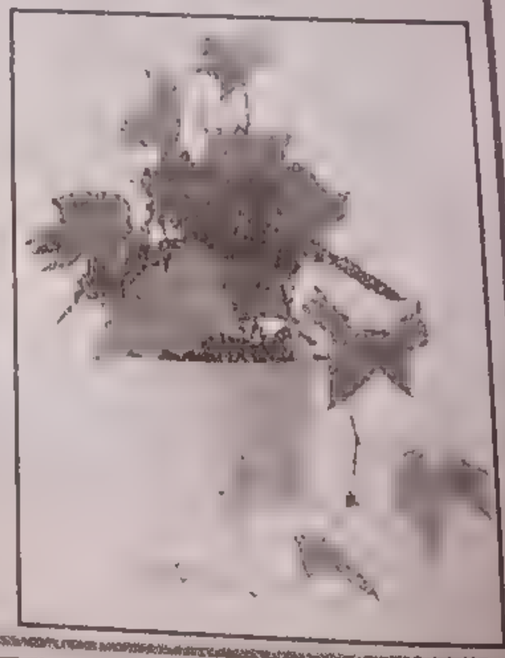
Кстати, насчет несвоевременного цветения. Наши пытливые предки внимательно отслеживали непонятные явления из жизни растений. Если цветок, который обычно цветет летом, расцветал вдруг зимой - это предвещало большие перемены в жизни жильцов. Следует обратить внимание, в чьей комнате это произошло и насколько активно было цветение. Отсюда делаются выводы. Чем заметнее пройдет это явление, тем ярче проиграется событие. Оно не всегда положительно начинается, но обычно проходит масштабно и хорошо закончится. Цикламен, маранту и монстеру непременно надо ставить в комнату, где вы спите. Они защитят ваш сон от влияния непогоды.

Герань способна выслушать человека. Такому "другу" можно выговориться. Ее энергетика устраняет механизмы саморазрушения: комплекс неполноценности и зависимости от чужого мнения. Дарует силы после неприятного общения или потери.

Существует категория цветов, которые способны решать именно такие задачи. К примеру, **фикус мелколистный. В его компетенции настроить дом на благополучие и удачу.** Если он растет в спальне - обеспечит спокойный сон; если в кухне - защитит от бедности.

Та же задача и у тюльпанов, но они способны отогнать не только бедность, но и отчаяние...

АЛЕНА МАЛЫГИНА



ОВЕН

Не вкладывайте денег в чужой бизнес, как бы Вас ни упрашивали и ни убеждали, иначе Вы потеряете то, что вложили. Возможно, что у молодых Овнов исчезнет интерес к учению или к избранной профессии, что может подтолкнуть к совершению необдуманных действий. Некоторые перемены дома и на работе будут для Вас только полезны. Возможно обострение болезней сердечно-сосудистой системы. Будьте внимательны к своему здоровью.

ТЕЛЕЦ

В контактах и взаимных отношениях с партнерами очень важно найти общие интересы. В бизнесе не исключены трудности из-за нерешенных юридических вопросов, неграмотной формулировки деловой документации. Контролируйте свое душевное и физическое состояние. Лучше предупредить заболевание, чем впоследствии тратить время на лечение. При любых раскладах найдите время для ежедневного отдыха, раньше ложитесь спать.

БЛИЗНЕЦЫ

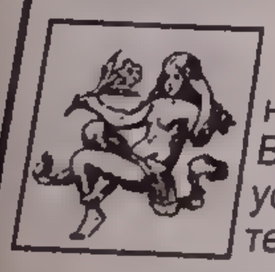
Благоприятное время для перехода на новую работу, смены направления деятельности. Не перегружайте себя служебными обязанностями, не беритесь за дополнительную работу. Ваши убеждения могут расходиться с общепринятым мнением или мнением начальства. Будьте сдержанны в выражении своей точки зрения. Публичные выступления могут быть неудачными. Больше слушайте других, чем говорите. Хороший день для обследования, определения правильного диагноза.

РАК

Благоприятное время для укрепления связей с младшим поколением, расширения круга знакомств. В свободное время займитесь сбором интересной информации с познавательной целью. Ваши планы совместно с творческими людьми закончатся выгодными проектами и сделками. Не переусердствуйте в жажде приключений. Помните о необходимости соблюдать меру. Благоприятное время для действий по улучшению быта.

ЛЕВ

Избегайте авторитарного подхода к решению общих проблем. Не оказывайте морального давления на окружающих, однако твердо отстаивайте свою точку зрения и свои интересы. Удачна покупка украшений для дома, предметов интерьера и произведений искусства. В выходные дни можно устроить вечеринку и пригласить друзей. Но не стоит злоупотреблять спиртным. Избегайте простуд.



ДЕВА

Ваши успехи зависят от умения применять свои знания в практических целях. Внимательно отнеситесь к возможности усилить свое влияние и укрепить авторитет. Ваши доходы могут возрасти, если ради них Вы пойдете на некоторые уступки. Тем, кто находится вдали от дома, следует быть особенно внимательными. Возрастает вероятность обманов, краж и различного рода дорожных происшествий. Избегайте случайных уличных знакомств.

ВЕСЫ

Старайтесь сгладить разногласия и конфликтные ситуации. Их в этот период будет достаточно. Не упускайте инициативу из своих рук, не отвлекайтесь на второстепенные дела. Хорошую прибыль принесут занятия в посредническом бизнесе, торговле, в сфере информации и рекламы. Не берите денег в долг и рассчитывайте только на свои средства. Выходные дни удачны для организации встреч, развлечений, вечеринок и т.д.

СКОРПИОН

Удачное время для начала новых проектов, воплощения в жизнь планов реорганизации, строительства. Ваша уверенность и оптимизм привлекут к Вам новых соратников. Избегайте лени, праздности и пассивности. Хорошее время для занятий спортом, участия в развлекательных мероприятиях, обмена информацией, переездов на новое место жительства. Не оставляйте на выходные дни никаких важных дел. В субботу и воскресенье устройте себе полноценный отдых.

СТРЕЛЕЦ

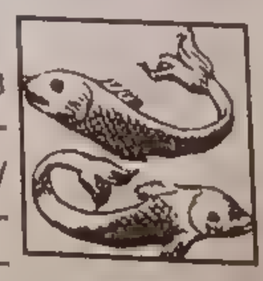
Старайтесь реально оценивать сложившуюся обстановку. Излишние фантазии могут завести Вас в тупиковые ситуации. Не следует заниматься незнакомыми делами, о которых у Вас только поверхностное представление. Активизируются конкуренты и тайные недоброжелатели, которые доставят Вам много хлопот и неприятностей. Будьте к ним готовы. Ведение финансов лучше поручить кому-либо из друзей, деловых партнеров или родственников.

КОЗЕРОГ

У Козерогов увеличивается стремление к независимым действиям, экспериментам. Наиболее успешны проекты в области электроники, транспорта, связи, медицины, социальной деятельности. Замечайте все то прекрасное, что Вас окружает: природу, произведения искусства, архитектуры, людей. Это создаст Вам хорошее настроение и вызовет творческий подъем. Во взаимоотношениях с лицами противоположного пола избегайте грубости, безразличия.

ВОДОЛЕЙ

Благоприятное время для проявления самостоятельности и занятий самосовершенствованием. Что-то может измениться в Вашем облике, манерах. Растет интерес к проблемам здоровья. Учтите предложения и советы близких и друзей. Звезды благоприятствуют занятиям общественной деятельностью и политикой. Успешна миротворческая деятельность. Не повредят очистительные процедуры. Лучше всего провести эти дни вне дома.



РЫБЫ

Неординарное поведение кого-то из Ваших близких может привести Вас к непредвиденным расходам. Занятие сразу несколькими делами приведет к их упадку. Вы не в состоянии обеспечить контроль за всеми предприятиями. Сконцентрируйте свое внимание на чем-то одном, тогда успех этого дела не обманет Ваши ожидания. Удачны профилактические мероприятия для поддержания здоровья.

РАЗВЛЕКАЛОВКА

Одному мужику поплохело, решил пройти полное обследование.

Лег в больницу. Обследовался. Через неделю - консилиум.

У врачей - лица суровые.

Профессор:

- Не могу порадовать. Очевидно, придется удалить одно легкое.

Мужик:

- Да вы чё?! У меня же именно с легкими всегда всё было о'кей.

Профессор:

- Надо удалить, чтобы печень поместилась.

- Доктор, после приема вашего лекарства меня всего вывернуло наизнанку.

- Ничего удивительного, ведь лекарство-то наружное.

В больнице утренний обход врача.

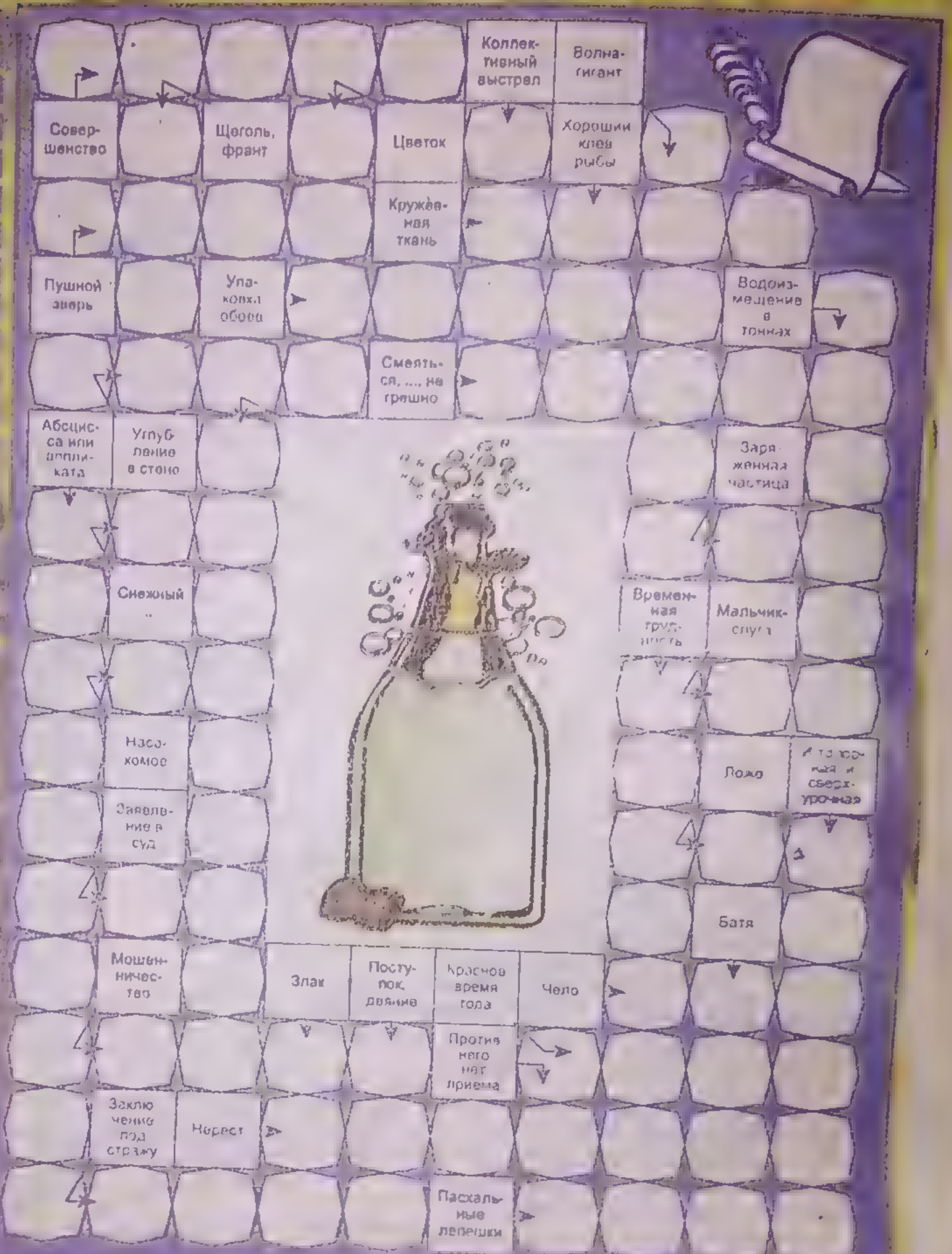
В первой палате:
- Какой диагноз?
- Геморрой.
- Чем лечат?
- Йодом мажут.
- Жалобы есть?
- Нет.

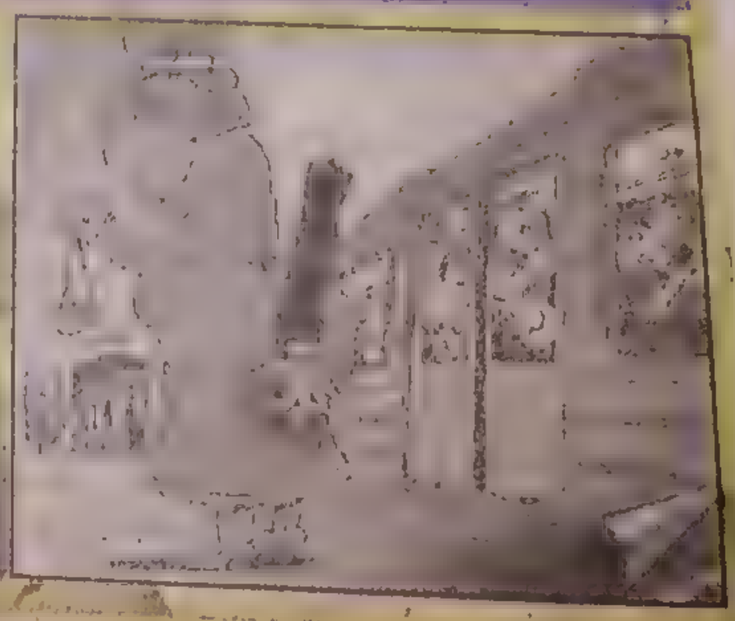
Во второй палате:
- Какой диагноз?
- Геморрой.
- Чем лечат?
- Йодом мажут.
- Жалобы есть?
- Нет.

В третьей палате:
- Какой диагноз?
- Ангина.
- Чем лечат?
- Йодом мажут.
- Жалобы есть?
- Да, пусть мне первому мажут.

Коллективный выстрел
Волна-гигант
Совершенство
Щеголь, франт
Цветок
Хороший клев рыбы
Кружевная ткань
Пушной зверь
Упаковка обоев
Водоизмещение в тоннах
Смеяться, ..., не грешно
Абсцисса или аппликата
Углубление в стене
Заряженная частица
Снежный
Временная трудность
Мальчик-слуга
Насекомое
Ложе
Заявление в суд
Батя
Мошенничество
Злак
Поступок, деяние
Красное время года
Чело
Против него нет приема
Заключение под стражу
Нерест
Пасхальные лепешки

Надменный кондуктор





"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА — издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 10, к. 904
Почтовый адрес 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5
Тел.: (834 2) 24 45 16, 24 81 90
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saransk.com.ru media-press@mor.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г.Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 1643
Тираж 12800 экз. выпуска номера 10.11.2003 г.
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

Семейный

ЛЕКАРЬ

№46 (98)

МАССАЖНЫЕ ХИТРОСТИ

Когда стоит прибегать к самомассажу и как правильно сделать его в домашних условиях? С.4

ГЕПАТИТ НЕ УСТОИТ

Печень - это жизненно важный орган. После выписки из больницы на протяжении 6-12 месяцев нужно соблюдать диету. А также в помощь некоторые рекомендации народной медицины. С.8

ЛЕЧИТ МАСЛО

Сосание растительного масла наконец-то признали в качестве лечебного метода и современные медики. Метод способствует растворению солевых отложений в самой слюнной железе. С.25

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД

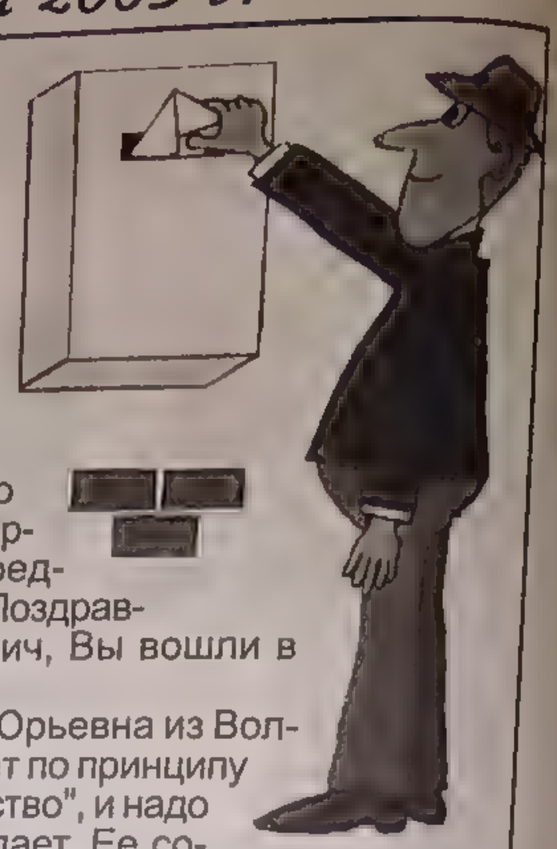
Наша кожа, как и весь организм, подчиняется биоритмам. И, естественно, чтобы правильно ухаживать за ней, нужно знать распорядок, по которому она живет. С.29

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Сами варим, сами лечим.....с.3
Лекарь дуб.....с.5
Желчнокаменная болезнь..... с.7
Как воля лечит саркому.....с.9
С молитвой против покемонов...с.15
Как избежать приступа удушья.....с.16
Водолечение с.17
Народные рецепты для наших малышей.....с.27

Уважаемые читатели!

Мы благодарим всех, кто ответил на вопросы анкеты нашего еженедельника.



Чтобы газета была более полезной и интересной, мы внесли изменения в редакционные планы, в которых учли Ваши пожелания. Надеемся, что и в будущем Вы - наши читатели - не останетесь равнодушными к "Семейному лекарю" и будете сообщать свои замечания и предложения в редакцию.

Полученные сведения оказались не только интересными, но и полезными.

Спасибо всем, кто принял участие в этом анкетировании. Надеемся, что вы не считаете время, потраченное на заполнение анкет, потерянным и с удовольствием примете участие в последующих опросах.

А сейчас о результатах.

Итак, почти все принявшие участие однозначно отметили, что газета удачна в своем оформлении и найти ту или иную информацию достаточно легко. В этом помогают такие выделительные элементы как рамочки, жирный шрифт. Ну что ж, будем действовать в том же направлении. Как говорится, все для читателя.

Что касается новых рубрик, то Аладина Людмила Петровна из города Котельнич, Кировской области предложила, на наш взгляд, очень интересную идею: "Лечение комнатными растениями", а читатели, у которых данное растение имеется в наличии, в свою очередь, смогли бы высылать семена или отростки указанных растений, тем, кто в них нуждается. А почему бы нет. Взаимопомощь очень важна. Кстати, Людмила Петровна, месячная подписка на наши издания вам гарантирована.

А Шаронов Алексей Викторович из Нижнего Новгорода считает, что можно добавить материалы экстремального характера, такие как первая помощь. Что ж, предложение действенное. Поздравляем, Алексей Петрович, Вы вошли в число победителей.

Вот Попова Татьяна Юрьевна из Волгограда наверняка живет по принципу "твоя пища - твое лекарство", и надо сказать, правильно делает. Ее совет печатать рецепты блюд из лекарственных растений, скорее всего можно будет увидеть в предстоящих весенних номерах. Ну, как насчет салата здоровья из лопуха и одуванчика? Долгожительство это не так уж и плохо. Читательница Янкина Ираида Николаевна (г. Инсар) отчасти сходится во мнении с Татьяной Юрьевной. Она предлагает печатать диеты при определенных заболеваниях. И как показало анкетирование, лечебное питание занимает у вас, уважаемые читатели, не последнюю роль в борьбе за здоровье.

А чаша весов, на которых мы разместили нетрадиционную медицину и официальную, склонилась в пользу первой, хотя вторая тоже не осталась без внимания. Как отметило меньшинство "Без разницы, лишь бы был эффект". Ну что ж, мы учтем процентное соотношение на наших страницах.

В число победителей также вошли:

Е. В. Блинова (г. Ижевск)
Р. Г. Девянина (ст. Зубова Поляна, Мордовия)
В. Н. Курячей (Петровск, Саратовская обл.)
И. Ю. Левина (г. Саратов)
Л. А. Заводова (г. Саранск)
М. П. Баландина (г. Выкса)
Ю. В. Кузнецова (г. Саранск)
А. И. Казакова (пос. Дачный, Теньгушевский р-он)
Л. Д. Клименко (г. Саратов, п/о Сокол)
П. С. Плашенко (Большое Болдино, Нижегородская область)
И. И. Неизвестная (Екатериновский р-он, Саратовская обл.)
А. С. Ведясов (С. Подгорное-Конаково, Темниковский р-он)

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

И не забывайте, уважаемые читатели, что долг каждого человека в том, чтобы помочь другому справиться с несчастьем, а именно с болезнью.

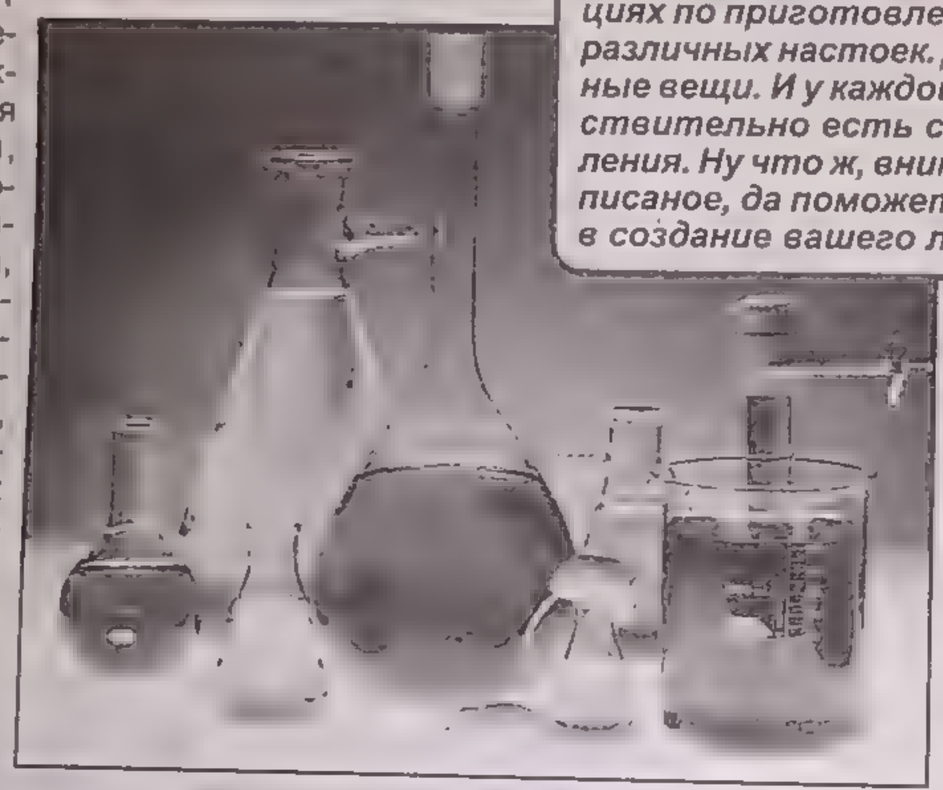
Коллектив попытается сделать все, что в его силах, чтобы помочь Вам в этом. Ждем Ваших писем, советов, вопросов и т. д. Возможно, у каждого найдутся свои секреты как помочь другому. Думаем это будет полезно как нам, так и Вам.

Приглашаем Вас принять непосредственное участие в составлении каждого номера. Присылайте Ваши статьи, мнения и предложения.

Результаты опроса

Сами варим, сами лечим

Очень часто в редакционной почте читатели спрашивают о подробных рекомендациях по приготовлению настоев, напаров и различных настоек. Да, это совершенно разные вещи. И у каждой из перечисленных действительно есть свои правила приготовления. Ну что ж, внимательно прочтите написаное, да поможет вам данный материал в создание вашего лекарства. Не болейте.



НАСТОИ И ОТВАРЫ

Настои и отвары - водные вытяжки из лекарственного сырья или водные растворы экстрактов, специально приготовленных для этой цели. Настои готовят из рыхлых частей растений (трава, листья, цветы), легко отдающих свои действующие начала; из грубых частей (стебли, кора, корни, корневища), если извлекаются легко улетучивающиеся вещества (эфирные масла) или вещества легко разлагающиеся под влиятнием высокой температуры (гликозиды). Готовят настои из расчета 1:10 (толокнянка, листья наперстянки), 1:30 (трава черногорки, весеннего горицвета, ландыш, спорынья, корни и корневища валерианы, истода), 1:400 (из растений, содержащих сильнодействующие вещества, - корень ипекакуаны).

Отвары готовят из грубых частей растений (корни, корневища, кора, древянистые стебли травянистых растений), не содержащих летучих и разлагающихся при длительном нагревании действующих веществ (корень истода, валерианы). Отвары готовят обычно из расчета 1:10, реже - 1:30. Отвары по сравнению с настоями всасываются в организме медленнее и действуют продолжительнее. При приготовлении (кипячении) отваров некоторые вещества могут улетучиваться и разрушаться. В них содержится больше сопутствующих веществ, ослабляющих влияние основного действующего и оказывающих иногда нежелательный побочный эффект.

Настои - более чистая лекарственная форма, хорошо всасываются и оказывают более быстрое и сильное действие. Дозируются отвары и настои столовыми, десертными и чайными ложками. Хранить их нужно в темном прохладном месте не более трех-четырех дней.

Готовят отвары и настои в эмалированных, фарфоровых или алюминиевых сосудах с крышкой - инфундирках. Отвешенный измельченный материал помещают в инфундирку, заливают нужным количеством дистиллированной воды и ставят на водяную баню: настои - на 15, отвары - на 30 минут. Время зависит также от требуемого объема. Затем сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои - не менее 45, отвары - 10 минут. Охлажденные настои, а отвары в горячем виде, процеживают (через цедилку, вату), добавляют до нужного объема воды и употребляют. Для приготовления отвара сырье можно залить холодной водой, настоять в течение 1-2 часов, до суток, затем 20-30 минут кипятить (под закрытой крышкой) на малом огне при частом помешивании. Сырье можно залить кипяченой водой и настаивать в теплом месте 15-20 минут. В обоих случаях отвар отжимают и фильтруют через марлю.

Настои готовят холодным, горячим или смешанным способом. Холодный способ: измельченные части растения заливают холодной кипяченой водой и настаивают в закрытом сосуде 4-8 часов. Горячий способ: измельченное сырье заливают кипятком и ставят на 15-20 минут на плиту, в горячую печь или парят в горячей духовке 8-12 часов, не доводя до кипения. В обоих случаях настои фильтруют через марлю. Смешанный способ, при котором более полно извлекаются действующие вещества: сырье сначала настаивают 4-8 часов в закрытом сосуде в холодной кипяченой воде. Настой процеживают. Остаток растения заливают кипятком на 15-20 минут, ставят на горячую плиту (не доводя до кипения). Затем охлаждают, остаток растения отжимают и настой смешивают с настоем, полученным холодным способом.

НАСТОЙКИ И ЭКСТРАКТЫ

Настойки - прозрачные жидкие, спиртовые, спиртоводные или спиртоэфирные вытяжки из растительного сырья, получаемые без нагревания и удаления экстрагента. Готовят настойки из расчета 1:5, 1:10. настаивание ведут при температуре 20°С в хорошо закрытом сосуде, вне воздействия прямых солнечных лучей, при периодическом взбалтывании или перемешивании. Затем процеживают, остаток отжимают и полученную жидкость добавляют к процеженной. Полученную настойку фильтруют. Она должна иметь запах и вкус настаиваемого растения. Хранится в темном месте, в хорошо закрытых склянках при комнатной температуре. Дозируются настойки каплями (в среднем в 1,0 мл настойки содержится 40 капель).

Экстракты - концентрированные вытяжки из растительного сырья. В домашних условиях можно готовить выпариванием отвара в горячей печи до половины начального объема. Дозируются каплями.

Мази - лекарственная форма для наружного применения, имеющая мягкую консистенцию. Мази состоят из лекарственных веществ, равномерно распределенных в основе.

Семейный лекарь № 46(98) 24 ноября 2003 г.

МАССАЖНЫЕ ХИТРОСТИ

КАК ПРАВИЛЬНО СДЕЛАТЬ МАССАЖ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

От головной боли помогает легкий массаж шеи и головы. Когда стоит прибегать к самомассажу и как правильно сделать его в домашних условиях? На вопросы наших читательниц отвечает массажист костромского лечебного комплекса "Шале" **Максим Валерьевич МАРЧИК.**

"Что такое вакуумный, или баночный, массаж, столь модный в последние годы?"

Елена Я., Вологда

- Думать, что вакуумный массаж - изобретение последних лет, ошибочно. Прообраз этой процедуры - известные всем банки. Присасываясь к коже, банка моментально усиливает местное кровоснабжение и обеспечивает мощный лимфодренаж. Вакуумный массаж восстанавливает нежную чувствительность кожи и заметно выравнивает целлюлит. При вакуумном массаже происходит очищение сальных и потовых желез. В этом смысле его результат можно сравнить с эффектом банных процедур.

Баночный массаж должен проводить опытный специалист, который может правильно определить пульсирующий ритм наложения банок и направления венозного оттока. Только в таком случае банки не навредят - не оставят синяков и не растянут кожу.

Ксения НИСОВА

"К вечеру у меня сильно болят ноги. Может ли помочь мне самомассаж и как его правильно выполнять?"

Анна Леонардовна, Москва

- Лучше всего делать массаж ног сидя на диване так, чтобы массируемая нога лежала на поверхности дивана. Разуйтесь, освободите ноги от колготок или чулок. Разотрите икроножные мышцы, проведите глубокое поглаживание ног от голеностопного сустава до нижней трети бедра, затем разотрите икры обеими ладонями попеременно и глубоко разомните ноги.

Все движения производятся по направлению снизу вверх, от лодыжки к колену, движения вниз не производятся либо представляют собой легкие постукивания пальцами. Промассируйте ноги поочередно всеми приемами. Массаж голени следует делать при появлении усталости и болевых ощущений. А вот стопу следует массировать регулярно в профилактических целях. Разотрите каждый палец ноги, начиная от ногтя.

Затем повращайте и посгибайте рукой каждый пальчик. Подъем ноги растирается подушечками четырех пальцев обеих рук прямолинейными и вращательными движениями. Затем большими пальцами разотрите верх стопы, уперевшись четырьмя пальцами в подошву. Потом промассируйте подошву четырьмя пальцами, большой - фиксирует подъем. Последнее движение - обхватить стопу ладонями обеих рук и расплющить ее, словно мы хотим отделить друг от друга мелкие косточки.

После массажа примите удобное горизонтальное положение, подняв ноги и оперев их о стену. Полежите в таком положении минут пять В результате - усталость в ногах пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и сил.

"У меня нередко бывают приступы головной боли после длительной работы. Мне помогает массаж головы, но не всегда есть возможность обратиться к массажисту. Не наврежу ли я себе самомассажем?"

Арина Вислова, Екатеринбург

- Легкий массаж головы - процедура полезная. Отвлекитесь от всех проблем, сядьте ровно, расслабьтесь, освободите шею от стягивающих воротников. Не забывайте, что все движения делаются сверху вниз: от макушки к затылку, шее, ушам и лбу.

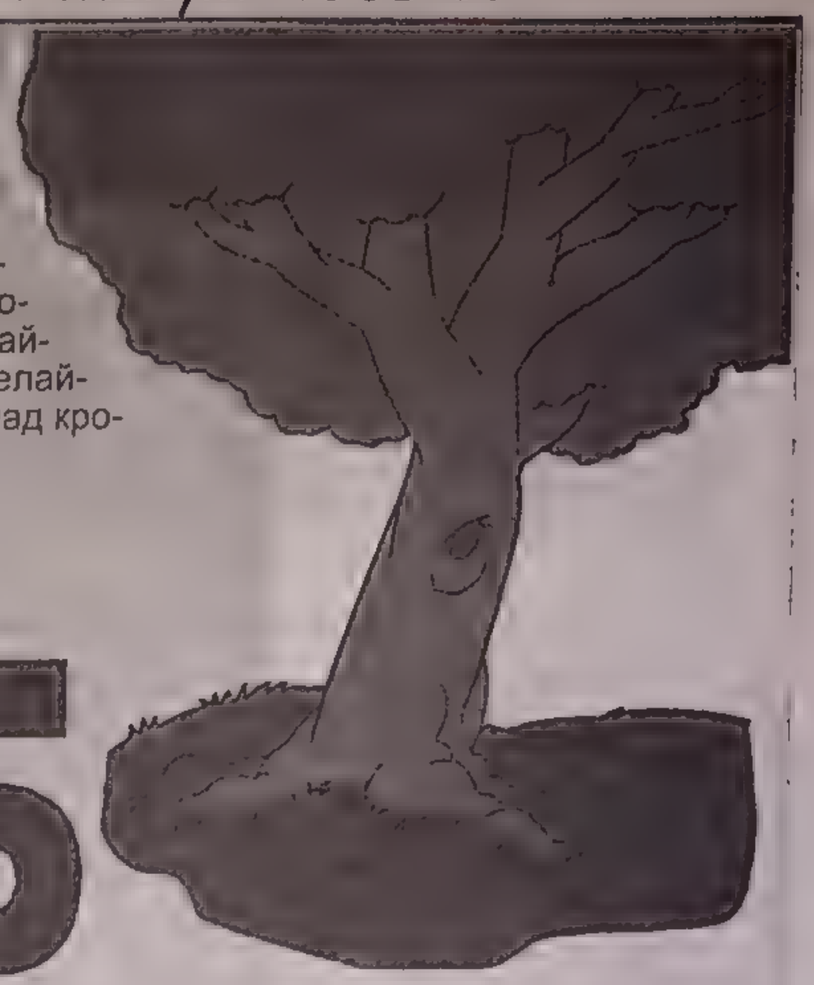
1. Положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились на макушке, и нежным поглаживанием промассируйте голову во всех направлениях. Затем в тех же направлениях промассируйте голову, но уже не ладонями, а кончиками всех пальцев, кроме большого.

2. Затем - растирание. Пальцами разотрите кожу головы, чтобы она слегка сдвигалась и растягивалась.

3. Разотрите виски вращательными движениями пальцев.

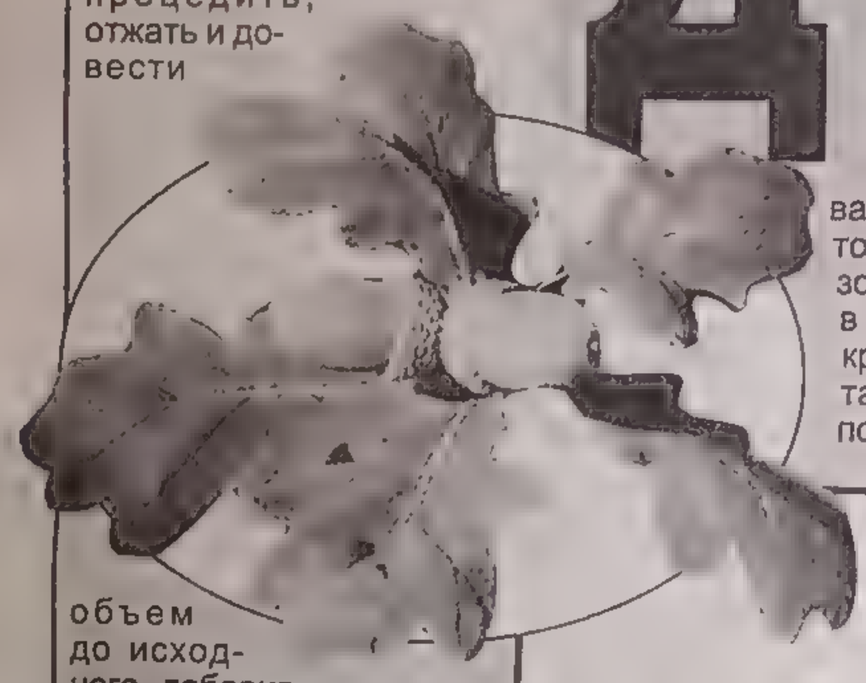
4. Далее двумя ладонями разомните голову одновременными надавливаниями, слегка смещающими кожу. вместе с ладонью. Обычно приступ боли проходит через 3-5 минут после такого массажа. Кстати, этот массаж очень полезен для укрепления волос.

Лекарь дуб



В народной медицине дуб - один из традиционных поставщиков лекарственных средств. Из его коры и желудей готовят целебные отвары и настои, обладающие противовоспалительными, вяжущими и противогнилостными свойствами.

При желудочных кровотечениях, воспалениях кишечника, отравлениях тяжелыми металлами, грибами, алкалоидами, недоброкачественной пищей применяют отвар дубовой коры: 20 г сухого измельченного сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 мин., процедить, отжать и довести объем до исходного, добавив кипяченой воды. Принимать по 2 ст.л. 3-4 раза в день. А при стоматите и воспалении десен отваром коры следует полоскать рот.



При поносах и энтероколите хорошо помогает настой из желудей: 1 ч.л. сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать, пока жидкость не остынет, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

При уретрите и цистите рекомендуется принимать отвар и настой по тем же схемам.

При аллергическом диатезе у детей для ванн и обмывания используют отвар дубовой коры: 100 г сухого измельченного сырья залить 1 л горячей воды, кипятить 30 мин., процедить.

При потливости ног полезны ножные ванны: 20 г сухой измельченной коры дуба залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 мин., процедить, добавить в нужное количество воды в тазике.

И еще несколько "дубовых" советов. Тем, кто страдает гипертонией и подвержен головным болям, рекомендуется не меньше часа в день гулять в дубовом лесу, а если его поблизости нет, то найти дуб и сидеть под ним. Кроме того, сделайте дубовый веник и повесьте его дома над кроватью поближе к лицу. А на зиму заготовьте сухие веники. Перед использованием его надо запарить: залить в ведре крутым кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 10 мин. Оставшуюся дубовую воду можно использовать для ванн.

И последний совет, на будущее лето. Отправляясь в лес за грибами, наденьте на голову небольшой венок из листьев дуба. Он будет отпугивать комаров лучше любого синтетического репеллента.

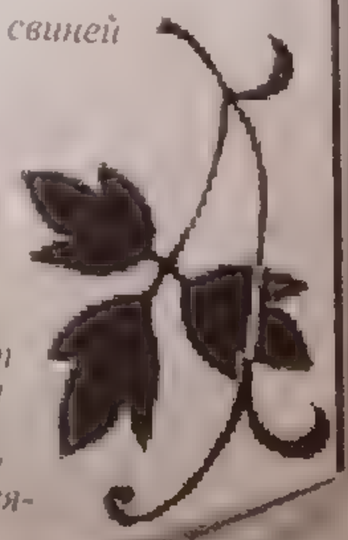
Природная лаборатория целебного воздуха

Так биологи называют вечнозеленый куст можжевельника. В местах, где он произрастает, воздух неизменно чист: ведь растение выделяет фитонцидов в шесть раз больше, чем сосна.

В Древней Греции и Риме можжевельник применяли для защиты от змей. Опаленными веточками его устилали последний путь усопших. Поистине магической силой наделяли можжевеловый куст американские индейцы. В некоторых племенах, например, верили, что человек, тронувший ветвь можжевельника, будет жить так же долго, как само растение. Долгожительство это внушало мистическое благоговение. В можжевеловых зарослях индейцы успешно лечили больных туберкулезом. Целительное влияние оказывал разумеется, очищенный фитонцидами воздух, а не охранительная магия, как тогда думали. Поклонение можжевельнику началось в древности в период расцвета науки о числах - нумерологии. Цифра 3 считалась магической. А хвоя на можжевеловых ветках сидит "тройнями" - всегда и неизменно по три хвоинки, троичны также плодочешуйки и семена растения.

На Руси дымом горящих ветвей можжевельника окуривали избы, на полу и стенах размещали плоды в периоды эпидемий. И в этом случае главную роль играли фитонциды. Равно как и при уходе за домашними животными, когда в хлеву подвешивали к потолку можжевеловый веник. Наши предки считали, что магия куста защитит скотину от злых духов, накликающих болезнь и порчу. С той же целью коров, свиней и овец постегивали ветками можжевельника.

Лечатся ли можжевельником в наши дни? В медицине сегодня широко используются шишкоягоды - так они называются по-научному (в народе известны как можжевеловые ягоды). Сочные и пряные, плоды покрыты сверху сладкой сизой мякотью. Целительный настой из них готовится следующим образом: 1 ст.л. сухих измельченных шишкоягод заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 1 час, кипятят 5-8 мин., остужают и процеживают. Принимают 3-4 раза в день по 1 ст.л. после еды при малярии, чесотке, лишаях, нервных, ревматических, гинекологических заболеваниях, циститах, гастроэнтеритах, отеках, связанных с почечной недостаточностью.



Фитотерапия

Семейный лекарь № 46(98) 24 ноября 2003 г.

У МЕНЯ ЧАСТО БЫВАЕТ ИЗЖОГА. ЧТО ЕЕ ВЫЗЫВАЕТ?

ИЗЖОГА

Изжога - результат дряблости мышц в основании пищевода, из-за чего в него проникают кислота и другие пищеварительные соки. Она может быть вызвана и обильным потреблением жирной пищи, курением и злоупотреблением алкоголем.

Противокислотные препараты нейтрализуют кислотность желудка щелочными компонентами. Но превышение рекомендованной дозы может повредить здоровью.

Большинство таких лекарств содержат магнезию или алюминий, имеющие долговременный эффект, или соду, дающую кратковременное облегчение. Злоупотребление препаратами, содержащими магнезию, может вызвать диарею, а алюминий - запоры. Если вы вынуждены принимать противокислотные препараты, выбирайте те, которые содержат и магнезию, и алюминий. Чрезмерное употребление бикарбоната натрия может вызвать метеоризм и задержку жидкости в организме.

Противокислотные средства могут скрыть симптомы более серьезных заболеваний, таких, как язва. Если боли сильные, обращайтесь к врачу как можно раньше.

Часто изжога сопровождает заболевания желудка, но может наблюдаться и самостоятельно, на нервной почве.

СРЕДСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ:

1. Выпить теплой минеральной воды.

2. Угольный порошок, принимайте с водой.

3. Исключить острую, жареную, жирную пищу.

4. Пережарить гречку до темно-коричневого цвета, истолочь, просеять. Принимать на кончике ножа 3-4 раза в день.

5. Ежедневно натощак есть гречневую кашу, пить много чистой воды, меньше употреблять жирного, включая растительные жиры.

6. 20 г травы сушеницы топяной на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

7. Корни, семена и листья дягиля лесного истолочь. Полученный порошок заваривать как чай по 1 щепотке. Принимать 3 раза в день.

8. Трава зверобоя 20 г, листья подорожника 20 г, соцветия ромашки 5 г. Приготовить настой, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

9. Трава зверобоя, сушеницы, тысячелистника - по 20 г 3 ст. ложки смеси настоять 2 ч. в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 ст. 4-5 раз в день.

10. Настой из золототысячника пить несколько раз в день (1 ст. ложка травы на 2 ст. кипятка).

Широко распространенные в народе средства как сода и молоко не рекомендуется при изжоге. Они вызывают так называемый симптом "рикошета" - сначала кислотность желудочного сока снижается, а через некоторое время повышается (причем выше того уровня, что была раньше). Это неблагоприятно отражается на слизистой оболочке желудка, усугубляет течение гастрита (воспаления желудка).

ПРИ ИЗЖОГЕ СЛЕДУЕТ:

• избегать потребления алкоголя, аспирина, жирной или высококислотной пищи;

• подкладывать под голову еще одну подушку или приподнимать изголовье на 10-15 см, чтобы во время сна кислоты текли в правильном направлении;

• стараться не нагибаться, когда садитесь на корточки или на колени;

• пить молочные напитки и противокислотные препараты, обволакивающие пищевод.

Не следует:

• переедать и набирать лишний вес; носить одежду, особенно брюки, сжимающие тело в области пояса;

• ложиться сразу после еды;

• курить, это ослабляет мышцы пищевода, позволяя кислоте вытекать обратно.

Семейный лекарь № 46 (98) 24 ноября 2003 г.

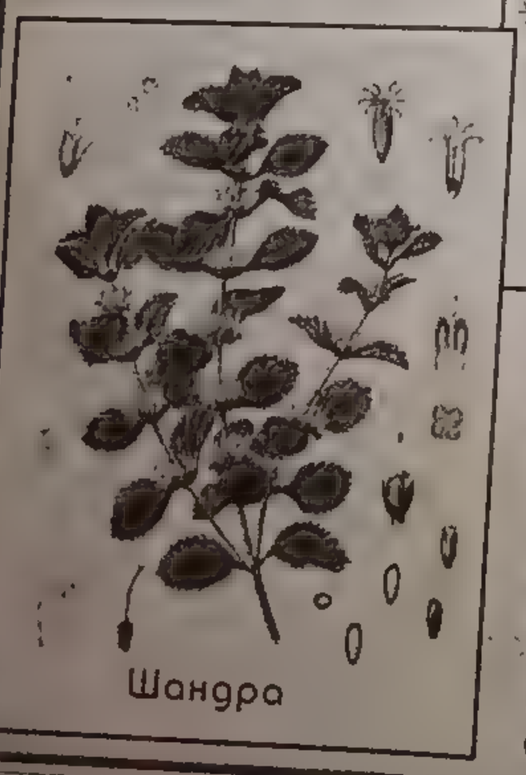
Желчно-каменная БОЛЕЗНЬ

ПРИЧИНЫ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Нарушение обмена веществ в организме. Хронические интоксикации, вызванные заболеваниями других внутренних органов. Чаще это хронические колиты, особенно алиментарный колит. Переедание, ожирение, малоподвижный способ жизни. Болезни самой печени. Хронические гастриты.

СПОСОБ БЫСТРОГО УДАЛЕНИЯ КАМНЕЙ - ФИТОТЕРАПИЯ

Методика грубая, часто очень болезненная, применимая лишь после совета врача и под его контролем. Имеет ряд противопоказаний к проведению. Возможна лишь при камнях диаметром 0,9-1 см. За неделю до очистки надо перейти на вегетарианское питание, избегая приема спиртных напитков и переутомления.

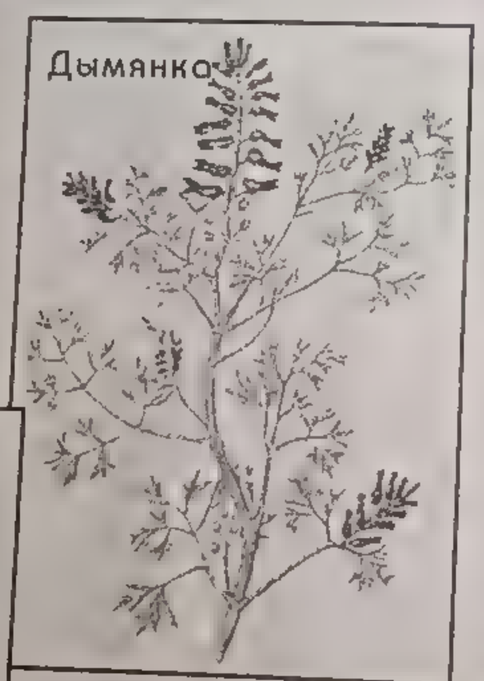


ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И СОКОМ ЛИМОНА

Последний прием пищи - за 6 часов до начала лечения. За 30 минут до лечения необходимо принять стакан настоя трав следующего состава:

Мята перечная (лист), цикорий обыкновенный (корень), валериана (корень) - по 3 части; хмель (шишки) - 1 часть. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Для лечения заготовить стакан оливкового масла и стакан лимонного сока. Для людей физически крепких можно взять по 1/2 л того и другого. Приготовить грелку с горячей водой на случай приступа



сильной колики. Взять 1-2 таблетки но-шпы или таблетку платифиллина.

Каждые 15 минут пьют глоток оливкового масла и сразу же запивают глотком лимонного сока. Ложатся на твердую постель, прикладывают грелку к правому подребережью. Таким образом выпить все оливковое масло и весь лимонный сок. Обычно на это уходит от 1 до 2 часов. Если есть магнит, то его кладут на область печени. Лучшее время для процедуры - с 17 до 19 часов. Далее ничего не есть и лечь спать.

Камни могут отходить со стулом ночью или утром. Если не было стула, то утром ставят очистительную клизму: на 2 литра воды берется одна чайная ложка соли и чайная ложка соды. В промывных водах находят камни зеленого, желтого цвета и т. д. Подобные процедуры повторяют через 2-3 недели до тех пор, пока будут отходить камни. Контроль за отхождением камней ведется исследованием рентгеном или УЗИ.

СРЕДСТВА МЕДЛЕННОГО РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ ЛЮБОГО ДИАМЕТРА

Лечение начинается с очистки желудочно-кишечного тракта любым методом, но предпочтительно раствором английской соли (можно глауберовой или карловарской) - 50 г на 1 л воды. Выпить его необходимо с 17 до 19 часов. Утром - очистительные клизмы. Далее идет голодание столько дней, сколько больной сможет выдержать, но желательно не менее 15 суток с одновременным приемом соков сырых овощей и фруктов по 1-2 л в день, но ни в коем случае не менее 0,6 л в сутки.

Все это время ежедневно или через день делаются очистительные клизмы по утрам (2 л воды с содой и солью или соком одного лимона). Одновременно 2-4 раза в день пьют настои трав, каждый раз заедая медом (1-2 чайные ложки). Настои трав следующие:

Чистотел обыкновенный (трава), полынь (трава), донник (трава) - по 5 частей, одуванчик (корень), цикорий (корень), горечавка (корень), валериана (корень) - по 3 части. Все смешать, столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Пить по 1 / 4 стакана утром и вечером.

Спорыш (трава), чистотел обыкновенный (трава), одуванчик (корень), кукурузные рыльца, фиалка трехцветная, анис (плоды), кориандр (плоды) - все поровну. Прием: по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Срок лечения зависит от величины камней: от 3 месяцев до года.

ГЕПАТИТ не устоит

ПЕЧЕНЬ - ЭТО [illegible] ПРОЦЕССАХ ОБМЕНА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ. НЕСЕТ [illegible] ОБЕЗВРЕЖИВАЯ РЯД [illegible] ТУПЫМИ БОЛЯМИ В ПРАВОМ ПОДРЕБЕРЬЕ, ТОШНОТОЙ, [illegible] НАРУШЕНИЕМ АППЕТИТА, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ЖИРОВ, [illegible], МЫШЕЧНОЙ СЛАБОСТЬЮ. [illegible]

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Вирусный гепатит начинается с появления слабости, быстрой утомляемости. Часто - снижение аппетита, ощущение горечи во рту, отрыжка, изжога, тошнота, боли в животе, может быть рвота. Иногда первыми признаками являются кашель, головная боль, насморк, повышение температуры до 40°С. Наблюдается потемнение мочи (цвет пива или крепко заваренного чая). Кал приобретает серый или серо-белый цвет. В дальнейшем кожа и склеры окрашиваются в желтый цвет. Возможно течение болезни без желтухи. Лечение проводят в больнице.

После выписки из больницы на протяжении 6-12 мес. нужно соблюдать диету, полностью исключая пиво и спиртные напитки, маринады, жареное, консервы, копчености, шоколад. Рекомендуется молочно-растительная диета, нежирные сорта мяса и рыбы.

Рекомендации народной медицины для лечения различных заболеваний печени.

1. Пить ежедневно по чашке сока свеклы или пополам с соком редьки.

2. Пить ежедневно сок капусты квашеной или соленой в течение 1,5 мес.

3. Смесь из 0,5 ст. капустного сока и 0,5 ст. сока свежих помидоров. Пить 3 раза в день после приема пищи.

4. 1 кг измельченного лука с 2 ст. сахара смешать, выдержать в духовке до желтой окраски сиропа. Принимать по 1 ст. ложке натощак в течение нескольких месяцев.

5. 4 ст. ложки натертого на терке хрена смешать с 1 ст. молока, сильно нагреть, но не кипятить, настаивать на плите минут 5. Затем процедить и пить понемногу.

6. Одну ст. ложку измельченных семян укропа настаивать в 1,5 ст. кипятка. Выпить в течение суток.

7. Мякоть и сок плодов тыквы. Суточная норма - 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0,5 ст. сока из мякоти.

8. Кукурузные столбики заварить и пить как чай. Время лечения 6 мес.

9. Смешать четверть ст. прованского масла с четвертью стакана сока грейпфрута. Пить на ночь, не раньше чем через 2 часа после еды, предварительно сделав клизму. Затем лечь в постель на правый бок. Утром сделать клизму. Лечение повторять через 4-5 дней.

10. 2 ч. ложки соцветий календулы заварить 2 ст. кипятка, настаивать 1 ч., процедить. Пить по полстакана 4 р. в день.

12. Половину ч. ложки раздавленных семян аниса и половину ч. ложки мяты залить 300 мл кипятка. Настоять 30 мин. Пить чуть теплым, небольшими глотками. Семена аниса можно заменить плодами фенхеля.

13. 2 ст. ложки цикория (стеблей, корней или листьев) заварить 500 мл кипятка, кипятить 15 мин., положить в отвар 2 ст. ложки меда и 1 ч. ложку фруктового или винного уксуса, или лимонного сока. Отвар принимать в горячем виде вместо кофе или чая.

14. Смешать 2 ст. ложки лепестков шиповника с 0,5 ст. ложки меда и принимать, запивая горячим чаем.

15. Одну ч. ложку толченого корня одуванчика залить 1 ст. холодной воды. Поставить на маленький огонь и парить целый час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

17. 2-3 ст. ложки травы спорыша (суточная норма) на 2 ст. кипятка. Пить перед едой.

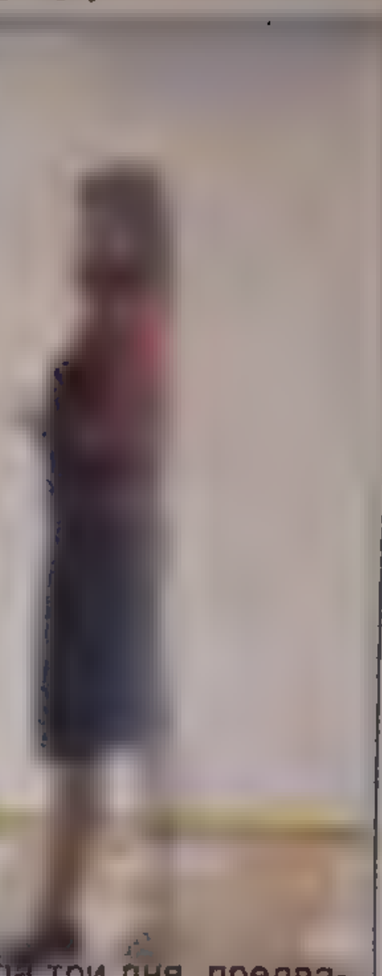
18. Одну ч. ложку измельченных корней девясила залить ст. кипяченой воды, настаивать 10 ч., процедить. Пить по четверти ст. 4 раза в день за полчаса до еды.

19. Одну ст. ложку травы зверобоя залить ст. кипятка, кипятить 15 мин., процедить. Пить по четверти ст. 3 раза в день.

Будьте здоровы!

Семейный лекарь № 46 (98) 24 ноября 2003 г.

Как воля лечит САРКОМУ



Три года назад, медленно, ко верно ко мне подкралась болезнь. Любое заболевание страшно само по себе. Мы часто игнорируем небольшими недомоганиями, незначительными болями, а в итоге заключение врачей - ПОЗДНО! Очень страшно, когда надеешься на помощь врачей (очень веришь в них), а они больного приговаривают к смерти, разводя руками, мол ничем уже не можем помочь. Что же должен испытать в этот момент больной? Что думать? Что делать? Или смириться с приговором, или бороться за свою жизнь?! Люди мы все разные и каждый решает по-своему.

Вот и мне три года назад врачи сделали такой приговор. У меня было заболевание тазобедренного сустава с опухолью (иначе, саркома тазобедренной кости). Врачи Красноярской краевой больницы при выявлении этого заболевания предложили мне операцию и немедленно, чтобы не было поздно. А операция эта заключалась только в одном - полностью вычленение ноги, а еще проще - отрезать ее совсем. Насколько страшно услышать об этом женщине в 40 лет. Была надежда на Москву, и муж повез меня к светилам, надеясь там получить квалифицированную помощь. Но когда я прошла там обследование, надеясь, что все-таки проведут какое-нибудь лечение, но сохранят мне ногу. Приговор тот же - ОТРЕЗАТЬ.

Просто невозможно описать состояние человека, которого лишили последней надежды быть нормальным, а не калекой. Мне твердили, чем быстрее, тем лучше, а то будет ПОЗДНО! Я соглашалась с этим приговором, но где-то глубоко в подсознании противилась этому, что-то мне внутри подсказывало: "Не надо!". Хотя и муж, и дети тоже говорили: "Соглашайся на операцию, хотя без одной ноги, но будешь жива. Ты нужна нам хоть какая".

Я спросила у профессора, дают ли они гарантию, что после операции я буду жить? Но к сожалению, он мне ответил так: "Гарантий нет, все мы ходим под Богом!". Слова очень убедительные и доказывающие, насколько беспомощна наша медицина. Получается, что действительно в таких тяжелых ситуациях надо полагаться только на себя и на Бога! Что я решила и сделать.

Когда мы вернулись домой, мне принесли газету о лечении уринотерапией, решила твердо - буду бороться с болезнью сама, раз врачи мне ничего лучшего не предложили, как отрезать ногу.

Преодолев брезгливость, я стала лечить сама себя уринотерапией, и боли стали отступать. Прошло уже три года - я ЖИВУ! Хотя врачи пророчили мне скорую смерть. Но моя борьба за жизнь не закончилась, ведь мы приобретаем страшнейшие болезни годами, а поэтому и лечение проходит кропотливо.

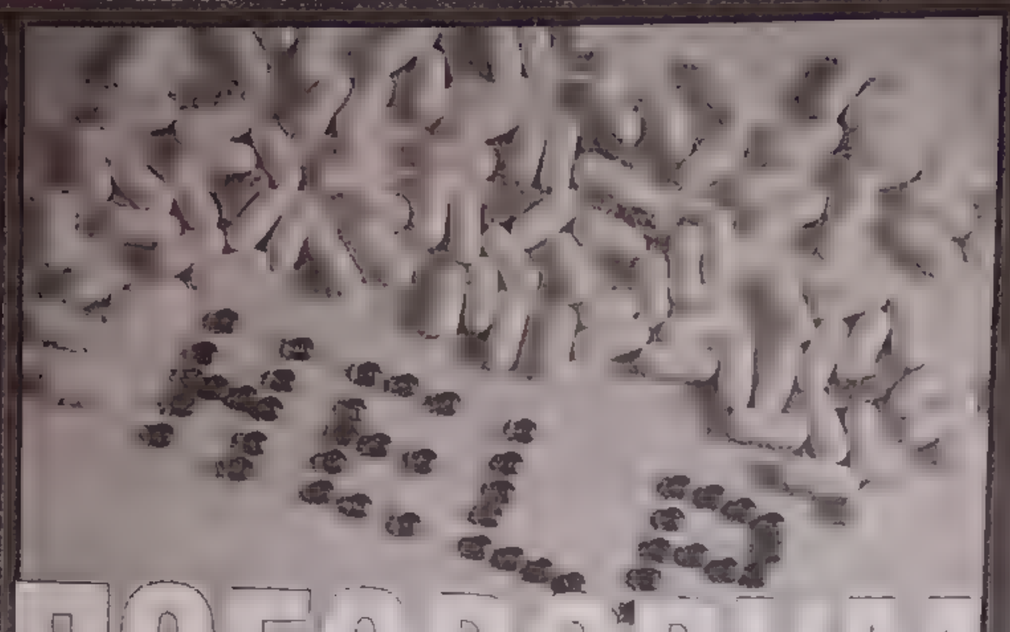
Но самое главное - я поняла, не надо падать духом в .любой ситуации, даже самой страшной, надежда и вера самого человека на лучшее - это самое главное, это 70% успеха. Пользуясь случаем, хочу обратиться через Вестник к таким же, как я, страдающими тяжелыми недугами, и к здоровым, потому как наше здоровье настолько хрупкое в этой жизни. Не падайте духом, верьте в себя, в свои силы, будьте добрыми друг к другу и не бросайте в беде. В одиночку человек погибнет! Но не забывайте, что милосердие - это когда не перекладываешь всю свою боль на близких людей. Им намного больнее, чем Вам. Щадите их.

А теперь хочу конкретно написать, как я лечилась. Мое лечение заключалось в следующем: начала с голодовки, сначала три дня, предварительно очистив кишечник и не принимая никакой совершенно пищи, но выпивая полностью свою мочу, заливая водой. При этом обязательное натирание мочой в области груди, спины, а также втирание в кожу головы. Это очень облегчает переносить голодание. Через месяц, я повторила голодание, но уже пять суток, также проводя полное обтирание мочой. Через три месяца я голодала семь дней, а еще через три - 10 дней, также с приемом мочи и обтиранием ею. И за все это время лечения, ежедневные компрессы на больное место, также из мочи, но уже двухтрехдневиой давности. И так в течение года, после этого я голодаю раз в неделю, но пью до сих пор мочу по утрам натощак. Кроме этого я пила бефунгин - экстракт чаги, марьин корень. В течение всего времени моего заболевания три раза проводила курс лечения борцом джунгарским. Никаких таблеток, никаких уколов я не принимала и не буду принимать, пока жива.

Дай Бог вам всем здоровья!
В.М.К.

Борец джунгарский

Исцелись сам!



ПОГОВОРИМ о лекарствах

Таблетки, микстуры, болеутоляющие суспензии, специальные порошки, капсулы, драже... Даже специалисты - врачи, фармакологи, фармацевты - не могут быть в курсе постоянно обновляющейся информации о лекарственных препаратах. Что же говорить о простых людях, далеких от медицины. Обилие информации (часто рекламного характера), с одной стороны, и данные о побочных действиях того или иного препарата (часто на уровне слухов), с другой стороны, заставляют большинство родителей задуматься, какое же давать малышу лекарство, как слепо следовать советам медиков, не стоит ли предпочесть методы народной медицины. Чтобы ответить на этот непростой вопрос, предлагаем сначала разобраться, что же представляют собой современные лекарства.

Правда ли, что существуют безопасные лекарства?

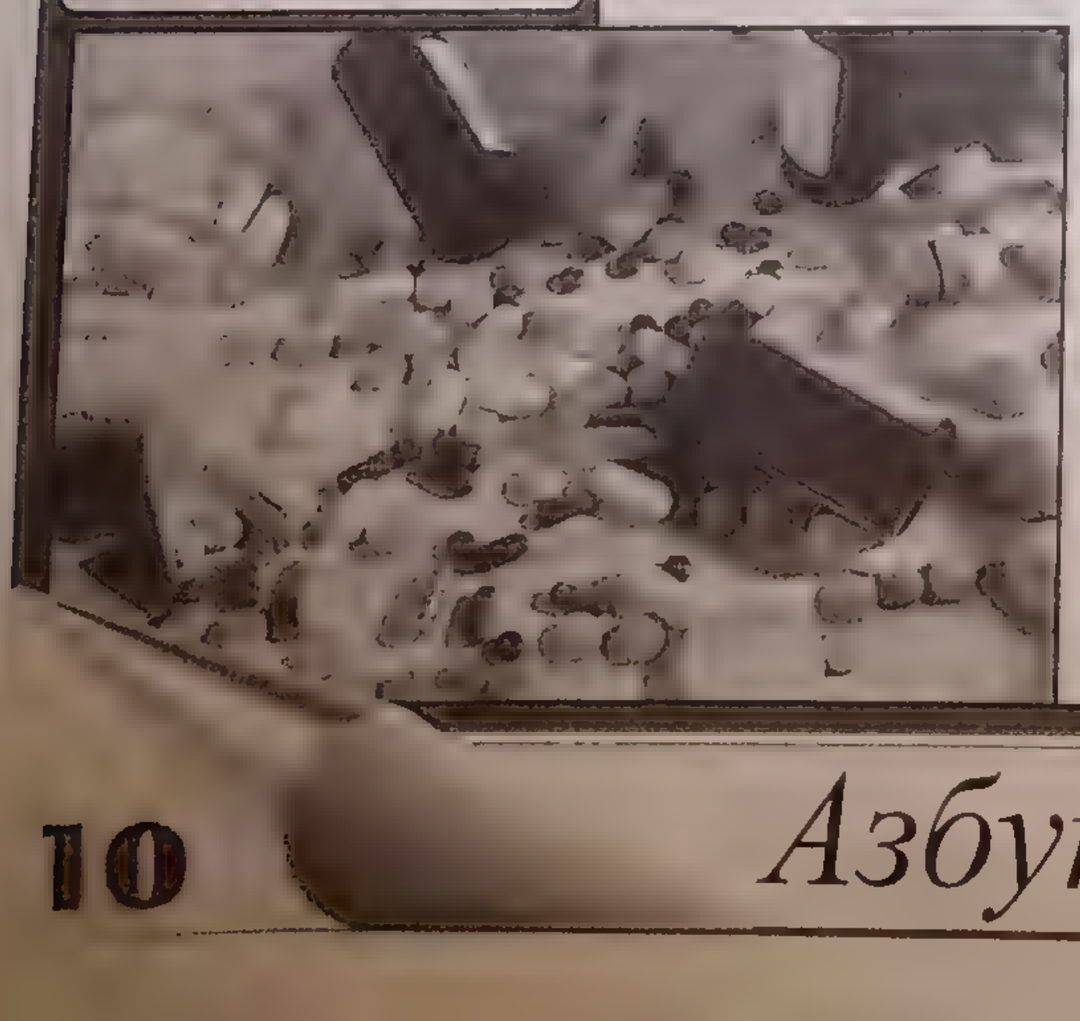
Любое лекарство - это химическое вещество, в той или иной мере взаимодействующее с организмом. Одни лекарства более активны, другие менее. При этом чаще всего отмечается следующая закономерность: чем более эффективно лекарство, тем более оно опасно. Есть лекарства, практически лишенные токсического воздействия, но даже они могут вызывать проблемы при их бесконтрольном применении. Так, длительное применение сорбентов (активированный уголь, смекта, полифепан) может привести к дисфункции кишечника, запорам; бактерийных препаратов (бифидумбактерин, лактобактерин, линекс, примадофилюс) - к угнетению собственных бактерий нормальной кишечной флоры.

Правда ли, что витамины не лекарства?

Витамины - это биологически активные вещества, стимулирующие различные обменные процессы в организме. Жирорастворимые витамины (A, D, E, K) при передозировке вызывают гипервитаминозы, сопровождающиеся ухудшением самочувствия. Водорастворимые витамины (C, B, P, PP и др.) в организме не накапливаются, но при избыточном количестве могут возникать нежелательные реакции: аллергия, раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта, дисфункция почек. Поэтому витаминные и поливитаминные препараты нельзя пить постоянно, так же, как и любое другое лекарство, держать их нужно вне досягаемости от маленьких детей.

Правда ли, что лекарство чем дороже, тем лучше, и наоборот?

Цена лекарственного препарата зависит от страны-производителя, торговой марки и многих других факторов, не имеющих непосредственного отношения к его эффективности. Существуют дорогие лекарства, пользы от которых мало, так же, как и относительно недорогие, но при этом эффективные и безопасные. Например, отечественные препараты бифидумбактерин, ацилакт не уступают американским примадофилюсу и флорадофилюсу, хотя стоят намного дешевле.



Правда ли, что если в аннотации к лекарству перечислены побочные действия, они обязательно будут при его приеме?

Обычно побочные действия лекарств выявляются при клинических испытаниях. Уважающие себя фирмы обязаны указывать все случаи побочных действий, даже если они составляли менее 1% от общего числа испытуемых. В специальной медицинской литературе информация о побочных действиях лекарств более подробная, чем в аннотации, рассчитанной на пациента. Если риск развития побочных эффектов достаточно высок, врач должен предупредить пациента о возможных негативных моментах и о том, как с ними справиться. Побочные эффекты часто возникают при превышении дозы или длительном бесконтрольном применении лекарства.

Например, всем известный анальгин при длительном использовании отрицательно влияет на кроветворение, но не обладает таким действием при разовом приеме. Многое зависит и от индивидуальной переносимости и сопутствующих заболеваний человека. Поэтому обязательно рассказывайте врачу о реакции вашего малыша на какие-либо лекарства (если она была). В некоторых случаях можно избежать или существенно ослабить побочные действия многих лекарств, принимая его с так называемым "прикрытием". Антибиотики, например, так как они иногда вызывают аллергию, часто назначаются совместно с антигистаминными (противоаллергическими) и противогрибковыми препаратами.

Юрий Копанев, Андрей Соколов - врачи КДЦ МНИИЭМ им. Г.Н.Габричевского

СМОТРИ НА МИР ЧИСТЫМИ ГЛАЗАМИ

Здравствуй, уважаемая редакция. Когда у меня начало появляться бельмо на глазу, я думала, что это неизлечимо. Однако одна знакомая посоветовала мне попробовать лечиться народным методом. Я попробовала, и теперь смотрю на мир чистыми глазами. Для лечения бельма на глазу нужно ежедневно на ночь закапывать по 1 капле свежей живицы пихты. При сильном жжении глаз - не теряться и не пугаться, - это естественная реакция организма. При данном способе лечения рассасывается даже застарелое бельмо.

Дарья Дудорова, Торбеевский район

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РЕЦИДИВОВ У АЛКОГОЛИКОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Для борьбы с алкоголизмом употребляют такую смесь: 4 части золототысячника зонтичного и 1 часть полыни горькой. Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять час, процедить и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Сок капусты и сок граната, смешанный по 1 /2 стакана, рекомендуется принимать 2-3 раза в день перед едой. Курс лечения 25-30 дней. Этот курс может быть рекомендован по окончании запоя для предотвращения рецидивов и срывов.

Ольга Харитонова, г. Саранск

ЛЕЧИМ ГЛАЗА

Здравствуй, "Семейный лекарь". При конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы глаз хорошо помогают медовые растворы (ими орошают зону болезненности или используют в виде примочек и мазей, чаще в смеси с антибиотиками). Для глазных капель и примочек готовят 30%-ный раствор меда. Реже применяют цельный мед (он вызывает ощущение жжения и даже боли, которое через несколько минут проходит).

Мария Шилова, г. Саранск

САБЕЛЬНИКОМ ПО ОСТЕОХОНДРОЗУ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Я решила поделиться своим опытом лечения остеохондроза. Как известно, это одна из самых распространенных болезней, иначе бы ее не назвали "бичом века". Эта же участь постигла и меня. Долгое время я подбиралась к излечению. Я поставила перед собой цель избавиться от напасти. Начала с очищения организма щадящими методами. После года очистительных процедур я похудела на 12 кг, почувствовала себя намного здоровее. Ежедневно старалась делать оздоровительную гимнастику, причем отобрала для себя только те упражнения, которые доставляли мне удовольствие, ничего через силу! Я уверена, что на пользу могут пойти только такие действия, которые сам организм не отвергает. А в качестве лекарства я выбрала сабельник болотный. Результат меня очень вдохновил - от былых мучений остались только воспоминания. Нужно взять 50 г сухих корней сабельника, залить 0,5л 40-процентного спирта, настоять в течение 15 дней в теплом месте. Принимать по 1 чайной ложке три раза в день после еды. Этой же настойкой можно растирать больные места перед сном, укутав на ночь чем-нибудь теплым. После такой атаки на недуг у меня и шея не хрустит, и поясница гнется.

Валентина Селиванова, г. Саратов

ЛЕЧИМ ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Как ни поговорю со своим знакомыми, половина из них на себе испытала, что такое пиелонефрит, а вот лечиться толком никто не пробовал. Пиелонефрит - это заболевание почечных лоханок. Оно вызывается грам-отрицательными бактериями. Как правило, возникает после других заболеваний, таких как ангина, ОРВИ, скарлатина. Иногда пиелонефрит - результат переохлаждения. В официальной медицине это заболевание лечат антибиотиками.

Из народных средств хороший результат дает мумие. Его сейчас можно купить в любой аптеке. За 30 минут до каждой еды нужно развести 0,3 г мумие в 100 г воды и выпить. Так нужно делать 10 дней, затем сделать перерыв 5 дней, потом еще 10 дней принимать мумие, затем снова сделать перерыв и повторить курс.

Нужно помнить, что при болезнях почек не стоит пить молоко и употреблять мясные бульоны, тем более если у вас обнаружили соли-оксалаты. Оксалаты образуются в почках, когда в пище много жиров, даже растительного содержания, и кислот. Например, уксуса, щавеля, кислых ягод.

Чернышова Оксана, г. Пенза

АГАВА ЛЕЧИТ ЛЕГКИЕ И БРОНХИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". В растении содержится сахаристое вещество агавоза, летучие масла, смолистые и другие полезные вещества. Корни и листья агавы применяются в народной медицине внутрь и наружно как противовоспалительное, дезинфицирующее, болеутоляющее и жаропонижающее.

Экстракт консервированных листьев по совету врача применяется при некоторых глазных заболеваниях, язвенной болезни, бронхиальной астме. При наружном применении продольно разрезанный лист агавы кладут на раны и нарывы (как горчичники). Смесь (в граммах) свежего сока агавы (15) с медом (100), маслом (200) и какао (50) употребляют внутрь по назначению врача при туберкулезе легких и затянувшихся бронхитах по столовой ложке на стакан горячего молока.

При болезнях желудка и печени применяют также и водный настой агавы. Для этого измельченный мясистый лист настаивают шесть часов в стакане холодной воды, процеживают. Пьют по столовой ложке три раза в день перед едой.

С. Войновский, г. Рязань

Семейный лекарь № 46(98) 24 ноября 2003 г.

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ЛУК УЛУЧШИТ СЛУХ

Здравствуй, любимая газета. Знаю, что многие пожилые люди со временем начинают терять слух. Поэтому предлагаю один старый рецепт, проверенный лично мною на двух людях, которые практически оглохли на одно ухо. Возьмите большую луковицу и сделайте углубление такой величины, чтобы туда можно было положить чайную ложку семян укропа. Затем запеките луковицу в духовке до коричневого цвета. Отожмите через марлю и теплый состав закапывайте в ухо 3-4 раза в день по 9 капель. Это очищает слуховые проходы. Не бойтесь ~ из уха будет выходить много грязи. Когда это все выйдет, вы и начнете лучше слышать. Но на лечение уйдет не менее месяца. Лекарство храните в холодильнике, а перед употреблением подогревайте немного в чайной ложке.

Галина АНТИНА, г. Рязань

ВАРИКОЗ ЛЕЧИТСЯ ИЗНУТРИ

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь". Большинство женщин, наверное, знают, что такое варикозное расширение вен не понаслышке. А вот вылечиться от него удается не всем. Потому лечение действительно очень долгое и кропотливое. И все же выход есть. Только не надо ограничиваться только примочками и компрессами. Прежде всего эту болезнь надо лечить изнутри. Для этого можно применять вот такие настойки и отвары.

1. НАСТОЙКА ТРАВЫ РУТЫ ДУШИСТОЙ

100 г сухой измельченной травы залить 0,5 л водки и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 10 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

2. НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЛЕЩИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ (орешника). Листья собирать в мае. 2 столовые ложки листьев залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

3. ОТВАР КОРЫ ЛЕЩИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ (орешника). Столовую ложку измельченной коры залить 500 мл кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Шиьаева Светлана, Лямбирский район

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Около четверти взрослого населения страдает гипертонической болезнью, сопровождающейся повышением артериального давления. Это заболевание прокладывает путь к инсульту головного мозга и инфаркту миокарда, острой почечной недостаточности, от которой умирает каждый шестой житель планеты. Лет 10 назад путем проб и ошибок я решила заняться самолечением, и вот к каким выводам пришла (конечно, не без помощи разной литературы).

Одним из факторов риска гипертонии является неправильное, несбалансированное питание. Существуют конкретные рекомендации по питанию, которые лучше выполнять, если вы заинтересованы в профилактике гипертонии:

- употреблять в пищу не более 2-3 яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи (котлетная масса, кондитерские изделия);
- ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц);
- использовать для приготовления блюд нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, который накапливается при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу;
- не использовать глубокое поджаривание, особенно животными жирами, заменять тушением, отариванием, запеканием;
- исключить потребление всех видов копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорка, свиного сала, грудинки, корейки;
- заправлять салаты не сметаной и майонезом, а растительными маслами;
- заменять сливочное масло а также другие животные жиры растительными маслами и маргаринами;
- избегать употребления сливочного масла в чистом виде, не более 20 г в день, 6% -ного молока, сливок, сметаны, жирного 18%-ного творога и сыра (жирность 45% и выше);
- употреблять в пищу нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза);
- увеличить потребление фруктов и овощей (до 1 кг в день);
- использовать хлеб преимущественно ржаной, из муки грубого помола, с отрубями, не сдобное печенье, хрустящие хлебцы;
- отдавать предпочтение "белому мясу" (птице, рыбе), ограничивать "красное мясо" (говядину, баранину, свинину) до 3 раз в неделю;
- сахар заменить медом, вареньем, джемом. При избыточном весе сладости вообще ограничиваются.

Особенно рекомендуются: овощи, фрукты и ягоды в сыром виде, а также богатые солями калия - изюм, курага, чернослив, персики, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны; продукты с солями магния - соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби; продукты моря - морская капуста, кальмар. Стоит ограничивать фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, редьку. Резко ограничиваются грибы. Помогите себе сами!

Харкеева Елена, г. Москва

ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Хочу предложить вашему вниманию средство для растворения и выведения камней из почек. 200 г водки, 200 г оливкового масла, 200 г меда, 200 г лимонного сока смешать и настоять десять дней. Слить в бутылки из темного стекла. Хранить в темном прохладном месте. Пить 3 раза в день по столовой ложке в течение двух недель. Курс повторяют через неделю.

Николай Фомин, г. Саранск

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА

_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помоги достать семена кардамона. Саратовская обл., Краснокутский р-н, с/з Ждановский., ул.Школьная 13, Ситников А.А.

Левзея сафлоровидная (маралий корень), цветы лабазника, тимьян ползучий. 443011, г.Самара, ул.Волжская 39, Хайруллина Марина. Тел.: 8-902-378-2797

Очень нужны: диоскорея, золотой ус, фикус, алоказия, стевия, соя, мимоза, розмарин, мирт, кардамон, мертвые пчелы. 624400, Свердловская обл., г.Новая Ляля,ул. Калинина, 34. Усольцевой Любови Леонидовне.

Вышлю любую траву. Заготовка 2003 года. От вас: конв. с о/а. 432018, г.Ульяновск, а/я 287, Агаевой Татьяне Михайловне

Для лечения нужны корни копытня и чемерицы Лобеля. Мордовия, г.Саранск, ул. Лихачева, д.44. Тел.: 56-96-54

Барвинок - 50 г, маточная гвоздичка (полевая) - 40 г (стебли, цветы, корешок). Курочкина Оксана Анатольевна, 446435, Самарская обл., г.Кинель, ул.Уральская, д.44 "а"

Девясил - 500 г, корень солодки - 1 кг, жасминник-500 г, боярышник - 500 г, мята (листья) - 1 кг. 412135, Саратовская обл., Екатериновский р-н, с.Упоровка, Рясной Татьяне Александровне

Высылаю всем нуждающимся сабельник болотный: 50 руб.- 100 г. От вас: заявка + конв. для письма. 612096, Кировская обл., Оричевский р-н, п.Торфяной, ул.Профсоюзная 18-7, Корнева В.Г.

Помогите приобрести мне сухой корень переступня. 431520, Мордовия, Лямбирский район, с. Берсеневка, ул. Советская, д.73. Тел.: (8241)2-83-00

ПРЕДОТВРАТИТЬ КАМНИ

Здравствуй, любимая газета. Мой совет тем, кто хочет быть здоровым, то есть не лечить болезни, а предотвратить их. Так вот для того, чтобы предотвратить образование камней в организме, можно пить периодически вот такой напиток. Состоит он из редьки и меда. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3-1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

Наталья Воеводина, г. Челябинск

КАПУСТА БРОККОЛИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Я хочу рассказать о капусте брокколи. Брокколи подается как самостоятельное блюдо, так и на гарнир, ее можно мариновать, консервировать, замораживать, варить супы, но особенно полезен салат из сырой капусты, который употребляют натощак. Брокколи считается одним из лучших антисклеротических средств, предупреждает накопление холестерина в организме. Ее рекомендуют при болезнях желудка и печени. Эта капуста имеет ранний срок созревания. Ее вегетационный период от всходов до уборки головки - 60-65 дней, а от высадки рассады - 30- 35 дней. Брокколи отличается от цветной капусты строением головки, которая состоит из сформированных бутонов фиолетового или зеленого цвета. Диаметр головки доходит до 10-12 см. После срезки центральной головки растение начинает ветвиться, каждая ветвь заканчивается мелкой головкой. Главное, вовремя срезать головку, иначе через несколько дней она распадается, зацветает, образует стручки с семенами. Такая головка уже несъедобна.

Кушайте брокколи и живите без болезней.

С уважением, Юлия Водясова,
г. Саранск

УКСУС ПЕЙ - НЕ БОЛЕЙ

Здравствуй, уважаемая редакция газеты "Семейный лекарь". Прошу вас поместить в газете несколько рецептов использования яблочного уксуса, приготовленного в домашних условиях. В процессе настойки уксуса на поверхности жидкости появляется (правда, не всегда) пленка в виде медузы. Это так называемая "уксусная матка", которая гораздо полезнее самого уксуса.

Знайте, что яблочный уксус хорошего качества не может быть прозрачным, он чуть-чуть мутноватый.

Для профилактики следует всем хотя бы раз в несколько дней выпивать лечебный напиток, который пойдет на пользу всему вашему организму: 2 чайные ложки яблочного уксуса на стакан кипяченой воды, добавить 1чайную ложку меда.

Для приготовления уксуса можно использовать любые сорта яблок, но только не из загрязненных зон! Кроме того, из сушеных яблок уксус не получится.

Употреблять яблочный уксус можно круглый год. Я пью его в течение 20 дней, а затем делаю перерыв на 5 дней. Два-три раза в день во время еды разбавляю в стакане кипяченой воды 2 чайные ложки уксуса и 1-2 чайные ложки меда. Этот напиток можно пить и до, и после еды. Яблочный уксус можно пить и с чаем, компотом, кофе, молоком, добавлять в супы и соки.

Можно еще делать ванны с добавлением яблочного уксуса. Умываться следует разбавленным водой уксусом в соотношении 1:2 или 1:3. Рекомендую также мыть голову яблочным уксусом, разведенным (2 части воды и 1 часть уксуса). Это поможет справиться с головной болью, устранить перхоть, ваша кожа перестанет чесаться. Не советую приобретать уксус в магазинах. Для лечения лучше всего подходит уксус, приготовленный в домашних условиях.

С уважением, Виктор Каретников, г. Оренбург

КРУПЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Здравствуй, любимая газета. Когда я хотела похудеть, сидела на самых разных диетах, а в результате лишь нажила себе множество болячек. Когда же восстанавливалась, мне посоветовали лечиться крупами. Крупы, которые мы в тех или иных соотношениях вводим в свой рацион, снабжают наш организм углеводами (различные крупы в разном количестве - от 65 до 70 процентов), жирами (до 6), растительными белками (7-12 процентов), минеральными веществами - кальцием, фосфором, калием, магнием, железом, а также витаминами РР, В1, В2 и др. По-разному их обрабатывая и дозируя, несложно добиться оптимального для пищеварительных органов режима - ведь можно приготовить каши и протертые, и жидкие, а для активации моторной функции кишечника - и рассыпчатые.

Рис, овсянка, перловка образуют при разваривании белково-крахмальную слизь, которая хороша для слизистых супов, слабо возбуждающих желудочную секрецию. Особо рекомендуются эти супы при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, хронического панкреатита. Очень быстро разваривается и хорошо усваивается организмом манная крупа, содержащая к тому же минимальный процент клетчатки (0,2). Манная каша - непременная составная всякой диеты, особенно для выздоравливающих после операций на желудке и кишечнике и больных с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта.

В рисе, как и в манке, мало клетчатки (0,4 процента). И потому щадящими для желудка блюдами считаются слизистый рисовый суп и протертая рисовая каша. Злак этот хорош и в сочетании с мясом, молоком, овощами и фруктами. Чего только не готовят из риса! Рассыпчатую кашу, плов с изюмом, пудинг, запеканку, котлеты...

Бытует мнение, что рис предрасполагает к полноте, и многие из-за этого боятся включать его в меню. Напрасно! Углеводы в рисе представлены в основном крахмалом, и "упитывает" он куда меньше, чем торты, варенья, конфеты, содержащие сахар.

Татьяна Мамонтова, Дубенский район

ОТ ПРИСТУПОВ АСТМЫ

Приветствую любимую газету. Приступы астмы очень хорошо снимаются отваром душицы (по народному - материнка). 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 0,3-0,5 стакана 3 раза в день до еды. Эта травка также поможет при заболевании желудка, т.к. она способствует выделению желудочного сока и повышает кислотность, улучшает пищеварение.

Ларингиты и бронхиты у своих детей я лечу только этой травкой. Если вечером дети сильно кашляют, то после того, как я напою их душицей, они всю ночь спят спокойно. Но маленьким детям я даю по 1-2 ст. ложки.

Наталия Зенкевич, г. Н. Новгород

ПРИ ЛАРИНГИТЕ И ТРАХЕИТЕ

Здравствуй, уважаемая газета. Я знаю хорошее лекарство при ларингите (когда сиплый голос) и трахеите. Когда варите варенье из абрикосов, не спешите выбрасывать косточки. Готовить лекарство так: 20-30 штук ядрышек, предварительно косточки разбить и ядра высушить, перемолоть на кофемолке. Полученный порошок залить крутым кипятком из расчета 1ст. ложка (с верхом) на 200 г кипятка. Полученную эмульсию выпить за три приема за день. Пить теплым и взбалтывать перед употреблением.

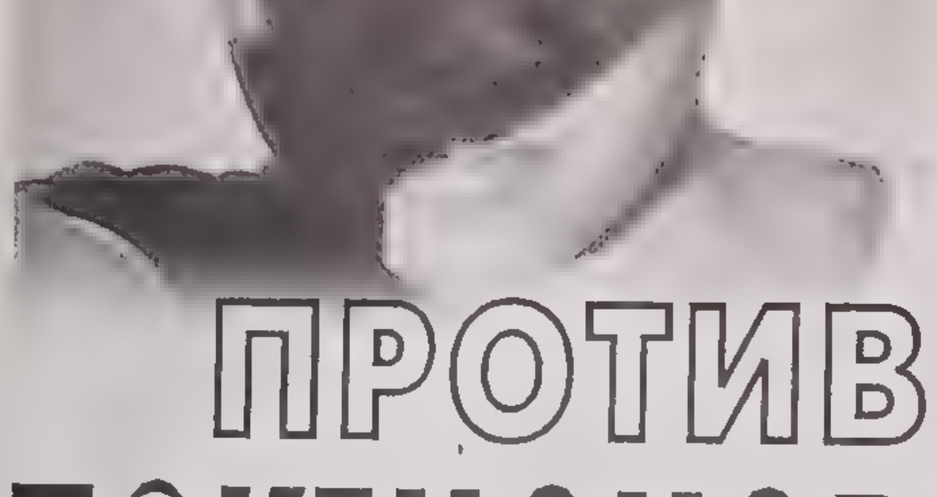
Мария Зиновьева, г. Саранск

ЛЕКАРСТВО ПОМОЖЕТ ОТ ЛЮБОГО РАКА...

Здравствуй, "Семейный лекарь". Вашу газету читаю два года, мне очень нравится. Хочу помочь молодому человеку, у которого рак легких. За помощью обратился его друг. Это лечение я испробовал на себе. С того времени прошло полтора года. Чувствую себя прекрасно. Предлагали операцию, но я не согласился. Взять 0,5 л авиационного керосина, очистить. Залить в молочную бутылку с широким горлышком, предварительно засыпав туда 3 ст. л соли. Влить в кастрюлю воды и поставить туда бутылку. Уровень воды и керосина должен быть одинаковым. Варить 1,5 часа, затем керосин слить. Пить по 1 ч.л. один раз в сутки утром натощак за полчаса до еды. Противопоказаний никаких. Мне кажется, что это лекарство поможет от любого рака.

Павел Викторович Проценко, г. Саранск

С МОЛИТВОЙ ПРОТИВ ПОКЕМОНОВ



Уже сегодня, по словам специалистов департамента здравоохранения, только два ребенка из десяти не страдают нарушениями нервной системы. Одна их главных причин этой нерадостной статистики - влияние детских передач с ярко выраженной агрессией на психику маленького ребенка.

О том, как отзовется в будущем бездумная политика детского эфира на телевидении, сплошь заполненного мультфильмами о битвах внеземных уродцев и нравоучениями телепузиков, еще не известно.

Педиатр Инна Бизюкова отвечает на вопросы наших читателей о том, как в нынешней, наполненной стрессами жизни сохранить психическое здоровье детей.

- Сегодняшняя наша жизнь характеризуется неопределенностью и стрессами, что приводит многих взрослых людей к невротическим состояниям. А через нас оно передается и детям, которые словно губка впитывают в себя все волнения родителей.

Статистикаы сегодняшних дней беспощадна - у 8 детей из 10 наблюдаются признаки невроза. У младших детей он проявляется в виде тиков, обгрызания ногтей, нарушения сна и аппетита, недержанием мочи, заикания и появления устойчивых страхов. Эти ребята легко возбудимы и раздражительны, склонны к конфликтам и двигательному беспокойству.

У старшеклассников невроз протекает с меньшими внешними проявлениями, но не менее тяжело. У подростков возникают психосоматические расстройства - нестабильное артериальное давление, боли в сердце, развивается гастрит.

Невроз - это срыв высшей нервной деятельности, от которого не застрахован ни один ребенок, и особенно эмоционально чувствительный, ласковый и добрый. А причиной, которая приводит ребенка к неврозу, может стать лишь единственный просмотр одного из многочисленных современных мультфильмов, где, словно в фильмах ужасов, льется кровь, герои жестоки в поступках и внешне неприятны. Словно это не фильмы для детей, а экранизированная шизофреническая бессмыслица!

И 20-30 лет назад были фильмы с отрицательными персонажами - Бабой-Ягой, Кащеем Бессмертным, Бармалеем, после просмотра которых дети тоже переживали. Но в них была проведена четкая граница между злом и добром, и положительные герои всегда одерживали победу. В детских фильмах не использовались электронная музыка и спецэффекты, которые разрушительно влияют на детскую психику.

Сегодня нам, родителям, необходимо делать все, чтобы защитить здоровье своих детей от воздействия агрессивных телевизионных программ, компьютерной зависимости. Как бы трудно ни было взрослым, дома они не должны этого показывать. С детьми надо чаще шалить, включаться в их игры, гулять в красивых местах, ходить с ними в гости. Телевизор и компьютер не должны быть в семье главными воспитателями. Обстановка дома должна быть полна оптимизма. Так же очень важно, чтобы ребенок общался со сверстниками, иначе его развитие не будет полноценным.

Научите своих детей относиться к трудностям спокойно и конструктивно. Необходимо, чтобы они не винили чрезмерно себя в каких-то событиях, но и не занимались поиском виновников среди других людей. Нередко бывает так, что к реальным трудностям детского общения взрослые добавляют свои скептические оценки всему происходящему в школе. После этого у ребенка появляется негативное отношение и к учителям, и к товарищам по классу, и к жизни вообще.

Научите своих детей доброжелательному отношению к людям. А самым превосходным средством, которое поможет вам уберечь детей от негативного влияния повседневных стрессов, может стать прочитанное им наставление апостола Павла: "Будьте в мире между собою, долготерпеливы ко всем, не воздавайте злом за зло, но всегда ищите добра и друг другу, и всем. Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите. Хорошего держитесь, удерживайтесь от всякого рода зла".

Как избежать приступа удушья

Бронхиальная астма - это хроническое заболевание органов дыхания, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья, имеющих различную силу и продолжительность. Возникновение приступа обусловлено спазмами мелких бронхов, набуханием их слизистой оболочки и закупориванием выделяемой в изобилии слизью. Как правило, приступы астмы возникают внезапно, часто ночью. Выражаются они в затрудненном вдыхании воздуха, грудная клетка раздувается, возникает тягостное ощущение удушья. Дыхание становится свистящим, лицо синюшным, вены на шее набухают. К концу приступа начинает выделяться мокрота.

Тимьян ползучий

Приемы, облегчающие состояние во время приступа астмы.

1. Освободить человека от тесной одежды, обеспечить приток свежего воздуха.

2. Облегчает приступ массаж верхней части тела (от головы до верха груди и спины).

3. Воздух в комнате астматика всегда должен быть чистым.

4. Облегчить отхождение мокроты во время приступа ,поможет настойка валерианы, 15-20 капель на рюмку водки.

5. Хвою, ветки, шишки любого хвойного (но лучше сосны) залить холодной водой и кипятить полчаса, настаивать 12 ч. Хороший экстракт должен быть коричневым. Для ванны требуется 1,5 л экстракта, для сидячей или ножной - 250 мл.

Средства народные, для внутреннего употребления.

1. Настой травы душицы. 2 ст. ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин. до еды. Душица противопоказана беременным.

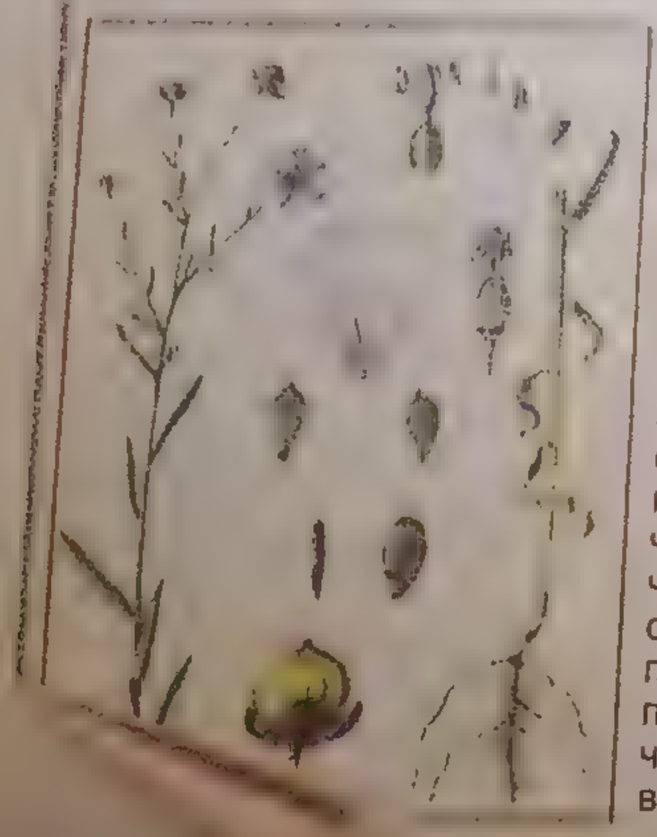
2. Трава багульника болотного 25 г, листья крапивы 15 г. Залить смесь 1 л кипятка, настаивать 8 ч., процедить. Пить по 1/4 ст. 4 раза в день после еды. Детям - по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Листья мать-и-мачехи - 4 ч. ложки на стакан кипятка; настаивать 30 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

3. Листья мать-и-мачехи, листья подорожника, почки сосны - всего поровну. 4 ч. ложки смеси настаивать 2 ч. в холодной воде. Затем кипятить в закрытой посуде 5 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Багульник болотный

5. Листья мать-и-мачехи 4 части, листья подорожника 3 части, трава фиалки трехцветной 3 части, слоевище исландского мха 3 части, листья черной смородины 3 части, корни солодки голой 1 часть; плоды аниса 1 часть. 2-3 ст. ложки смеси залить ст. кипятка, довести до кипения, настаивать 2 часа, затем вновь довести до кипения и настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



6. Трава тимьяна ползучего, почки сосны, плоды аниса, плоды фенхеля - всего поровну. Одну ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин., охладить. Процедить. Пить по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

7. Плоды аниса, трава тимьяна, плоды фенхеля, семена льна - поровну. 4 ч. ложки сбора залить стаканом воды, настаивать 2 ч., затем кипятить 5 мин., процедить. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день.

8. Плоды фенхеля, плоды аниса, корни солодки голой, почки сосны, трава тимьяна - поровну. Две ст. ложки сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждать 45 мин., процедить и довести количество настоя до первоначального объема. Пить по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

9. Корни солодки голой 30 г, почки сосны 30 г, листья мать-и-мачехи 30 г, плоды укропа огородного 15 г, корни алтея 15 г, трава багульника 15 г, трава череды 15 г. Приготовить сбор и принимать как в п.15.

10. Трава фиалки трехцветной, листья подорожника, трава багульника болотного, корни девясила высокого, листья мать-и-мачехи, корни солодки голой, соцветия календулы, листья мяты, соцветия ромашки, плоды аниса - поровну. Приготовить и принимать как в п.15

11. Цветки бузины , трава росянки , лист подорожника, трава фиалки - поровну. 4 ч. ложки сбора залить стаканом воды, настаивать 2 ч., кипятить минут несколько. Отвар выпить в течение дня.

12. Трава эфедры 40 г, трава ромашки 200 г, почки березы 60 г, трава багульника 200 г. 2 ст. ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настаивать 5 ч. Пить по 1/3 ст. в теплом виде 3 раза в день.

Семейный лекарь № 46 (98) 24 ноября 2003 г.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ - прекрасный метод оздоровления

Водолечение было популярно во все время. Издавна было известно, что ... орган выделения шлаков ... распространено водоле... выделительную функцию кожи..

При грамотном применении воды можно в полной мере исправлять многие функциональные расстройства, успешно бороться с болезнями и сохранять работоспособность до глубокой старости. Одним из главнейших законов водолечения является закон реакции, гласящий: чем сильнее раздражение, тем сильнее прилив крови к месту раздражения. Или, как писал Авиценна, "купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново прилипает к поверхности тела, усиленная в несколько раз".

Контрастные ванны являются мощным раздражителем, обладают закаливающими свойствами, тренируют кровеносные сосуды, снижают повышенное давление, снимают нервные перегрузки и стрессы и улучшают функции кожи. Именно поэтому, наряду с воздушными ваннами, контрастные водные ванны вошли в Систему здоровья.

Обычная горячая ванна, вызывающая потение, может привести к потере организмом влаги, солей и витамина С, а также нарушить в нем кислотно-щелочное равновесие. *Поэтому более правильным будет чередовать холодную и горячую ванну. Такие контрастные ванны поддерживают организм в нормальном состоянии и помогают ему сохранить кислотно-щелочное равновесие.*

Длительность и техника выполнения ванн зависит от состояния здоровья. Контрастные ванны особенно эффективны при невралгиях, ревматизме, головных болях, диабете, гипертонии, болезнях сердца и почек, простуде, болезни Аддисона, малярии, анемии, болезнях кровообращения, при усталости. Следует помнить, что при некоторых болезнях - алкалозе, ацидозе, простуде - часто возникают судороги или общая вялость, эти противоположные симптомы могут развиваться попеременно. Такие проявления свидетельствуют о развитии компенсирующего процесса, избавляющего организм от физиологически несовместимых явлений. В этом случае помогают контрастные ванны.

Страдающим венерическими заболеваниями следует применять контрастные водные ванны только после проведения лечения воздушными ваннами в течение 2-3 месяцев. Тем, кому больше 30 лет, или ослабленным людям лучше начинать с ручной или ножной ванны, с постепенным более глубоким погружением рук и ног в ванну: сначала по локоть и по колено, затем - до плеча и паха. Через неделю уже можно принимать полную ванну, то есть погружаться в воду по горло.

Горячую и холодную ванну принимают попеременно. Температура горячей ванны 42-43°С. Температура холодной ванны 14-15° С.

Методика ванны с погружением до паха следующая: вначале нужно принять обычную ванну для всего тела, затем тщательно вытереться и приступить к контрастным ваннам:

1. Горячая ванна - 1 минута, холодная ванна - 1 минута;
2. Горячая ванна - 1 минута, холодная ванна - 1 минута;
3. Горячая ванна - 1 минута, холодная ванна - 1 минута;
4. Горячая ванна - 1 минута, холодная ванна - 1 минута.

Последняя ванна должна быть холодной, после нее тело тщательно вытирают и остаются обнаженными на воздухе до полного высыхания кожи, от 6 до 30 минут, в зависимости от состояния здоровья. Худым людям нужно оставаться в обнаженном виде более короткое время, полным - более продолжительное.

Контрастные ванны для страдающих атеросклерозом. В этом случае лечение начинается при наименьшей разнице температур между горячей и холодной ванной. Постепенно эту разницу увеличивают, и в итоге она должна составить примерно 30° С.

Температура горячей воды, С: 39 40 41 42 43

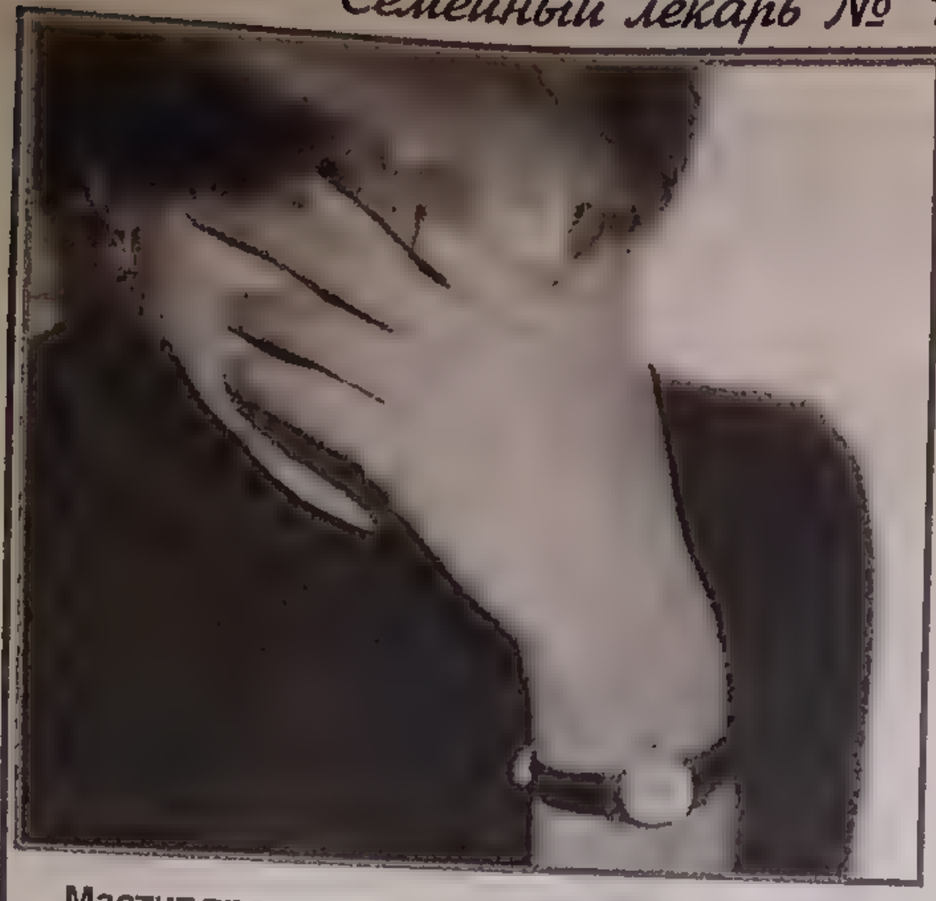
Температура холодной воды, С: 35 30 25 20 14

Сколько дней принимать такую ванну: 3 3 2 2 2

Далее последнюю ванну принимают ежедневно.

Контрастные ванны для здоровых людей. Выполняются при температуре 41-43° С для горячей ванны и 14-15° С для холодной. Каждая ванна длится одну минуту, ванны чередуются. Рекомендуется серия ванн из 11 циклов, а иногда курс доводится до 61 цикла!

При отсутствии возможности принимать ванну можно обливать тело холодной водой из-под крана, начиная с ног и постепенно поднимая шланг. Можно использовать для этой цели и ведро: одно ведро воды для ног, одно для коленей, одно для области пупка, одно для левого плеча, одно для правого (повторить три раза - всего по три ведра на каждое плечо).



МАСТИТ

МАСТИТ - ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ЧАСТО МАСТИТ РАЗВИВАЕТСЯ У КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ, ОСОБЕННО У ПЕРВОРОДЯЩИХ. В РАЗВИТИИ МАСТИТА БОЛЬШУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ МИКРООРГАНИЗМЫ, ГЛ. ОБРАЗОМ СТАФИЛОКОККИ, КОТОРЫЕ ПРОНИКАЮТ ЧЕРЕЗ ТРЕЩИНУ СОСКА В ЛАКТИРУЮЩЕЙ ЖЕЛЕЗЕ.

Мастит проявляется внезапным повышением температуры тела до 38,5-39°С, болями в молочной железе. Контуры молочной железы сохранены, кожа над ней не изменена.

Запоздалое или неправильное лечение содействует прогрессированию процесса. Молочная железа увеличивается, кожа над очагом поражения краснеет. Отмечаются головные боли, бессонница, озноб, слабость, повышение температуры до 39-40°С.

Если проводимое лечение не эффективно, развивается абсцесс. При этом состояние резко ухудшается. Температура повышается до 38-40°С. Язык и губы сухие. Наблюдаются: бессонница, головные боли, потеря аппетита. Кожа бледная, молочная железа увеличена. Кожа над очагом краснеет, иногда имеет синюшный оттенок. Сосок обычно втянут, подкожные вены расширены.

Хроническая форма встречается нечасто. Она возникает после длительного местного лечения инъекциями пенициллина, чаще по поводу гнойного мастита. Состояние больных нередко удовлетворительное, температура тела не выше 37,5-37,8°С или нормальная. В молочной железе определяется уплотнение, не спаянное с кожей и малоболезненное.

Профилактика мастита сводится к предупреждению образования трещин и ссадин сосков, к своевременному их лечению, а также к предупреждению застоя молока.

Кормящая мать должна особенно тщательно соблюдать правила личной гигиены. Ежедневно следует обмывать грудь теплой водой с мылом. Сосок и прилегающую к нему область обмывать 2%-ным раствором соды (одна чайная ложка на стакан кипяченой воды) или просто кипяченой водой. Несколько первых капель молока лучше сцедить. Этим очищаются наружные отделы выводящих протоков молочных желез от попавших туда микробов.

Необходимо тщательно соблюдать правила кормления. Кормление ребенка для матерей обычно очень приятно. И они невольно стараются его продлить. Это обстоятельство может привести к раздражению кожи соска, появлению мокнущих и мелких, очень болезненных трещин соска. Трещины - это входные ворота для инфекции, которая может вызвать мастит. Во избежание появления трещин необходимо:

* Менять положение ребенка у груди во время кормления, чтобы при сосании подвергались давлению разные участки соска;

* После кормления сосок следует извлекать изо рта младенца. Если он его не отпускает, достаточно слегка зажать нос малыша, и он сам вытолкнет сосок;

* Оставшееся после кормления молоко нужно сцедить до полного опорожнения груди. Сцеживать молоко нужно легкими движениями, не касаясь соска. При нагрубании грудных желез целесообразно использовать молокоотсос;

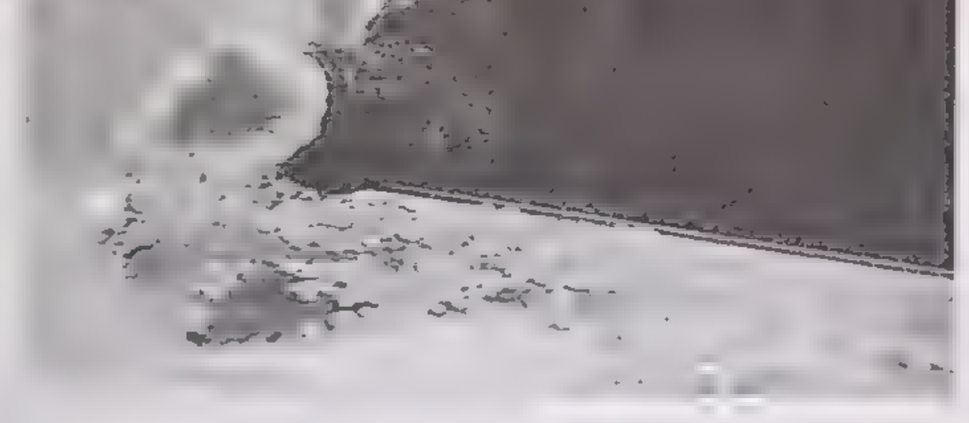
* Следует ежедневно менять белье, тщательно кипятить и проглаживать лифчики.

Лечение мастита заключается в приеме комплекса витаминов, ношпы, компрессы из печеного лука с медом, распаренных в молоке инжира или фиги, настойки софоры японской (бобы софоры залить водкой 1:2, настоять в темном месте 3 дня, процедить), настоя донника лекарственного (1/2 стакана травы залить 1,5 стаканами кипятка, настоять 15 мин., компрессы менять каждые 2 часа, после применения компрессов смазывать грудь прополисной мазью).

Трещины сосков. Трещины и ссадины очень болезненны. Если они не очень большие, можно попытаться кормить ребенка через накладку. Она свободно продается в аптеке. При не очень болезненных трещинах можно попробовать метод кормления "из-под руки". Ребенка держит помощник и подносит его к груди матери сзади: к правой груди - справа, к левой груди - слева. Туловище ребенка помещается у матери под мышкой, ножки за спиной. При таком положении ребенок во время сосания не расширяет трещину. При больших и очень болезненных трещинах прикладывать ребенка к груди временно (до их заживления) невозможно. В таком случае молоко нужно аккуратно, не травмируя соска, сцедить в прокипяченную посуду и кормить им ребенка без тепловой обработки.

Трещины и ссадины сосков требуют специального лечения. Их рекомендуется 2-3 раза в день смазывать 1%-ным спиртовым раствором бриллиантовой зелени, 5%-ной синтомициновой эмульсией, 0,2%-ной фурацилиновой мазью, соком каланхоэ, настойкой и мазью календулы, 2%-ным раствором хлорофиллипта, настойкой софоры (см. выше), соком чистотела. После кормления сосок нужно хорошо просушить на воздухе, трещины обработать одним из перечисленных лечебных средств и закрыть сосок стерильной марлевой салфеткой. Целесообразно провести облучение молочной железы кварцем.

ПОДАГРА



Подагра характеризуется приступообразными болями в суставах и рассматривается как болезнь обмена веществ.

Наряду с острыми приступами боли, подагра характеризуется отложением солей (мочекислого натрия) в тканях, в силу чего образуются подагрические узелки. Кроме мочевой кислоты, в них содержится небольшое количество извести. Излюбленным местом отложения солей являются ушные раковины, хрящевые покровы суставных поверхностей, особенно плюснефалангового сочленения большого пальца стопы, лучезапястные, коленные суставы. Это не исключает возможности отложения солей и в других суставах.

Помимо хрящей, процессом поражается синовиальная оболочка, надкостница, сухожилия. **Суставы, таким образом, заметно меняются. Они становятся опухшими, покрасневшими и болезненными при ощупывании.**

Когда подагрический процесс длится долго, могут возникнуть стойкие изменения в суставах: связки утолщаются, появляется выпот в суставе, он становится болезненным. *При движениях слышится легкий хруст. Подагрические узлы со временем могут увеличиваться и менять форму сустава.*

Помимо суставов, подагрический процесс поражает кровеносные сосуды, обычно сосуды почек, сердца; в сосудах возникают склеротические изменения. ***Больные подагрой нуждаются в диетическом, медикаментозном и физиотерапевтическом лечении.***

** При подагре принимают настой сбора таких растений:*

Фиалка пахучая, цветки 20 г,
Фасоль, створки - 25 г
Толокнянка, листья - 25 г
Кукуруза, рыльца - 20 г
Береза, почки - 25 г

Все измельчить, перемешать, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка на 30 мин., процедить. Принимать по 1/4 ст. 3 раза в день до еды в течение 3 недель. Затем сделать перерыв на 3 недели, повторить курс лечения.

* Хороший эффект дает следующий отвар: 3 ч. ложки измельченного корня горечавки залить 3 ст. воды на 3 часа, довести до кипения и варить 7-10 мин., остудить, процедить. Принимать по 1/2 ст. 5 раз в день.

* 30 г фиалки душистой залить 1 л кипятка, довести до кипения, снять с огня, настоять 1 ч., процедить. Пить по 3/4 ст. 4 раза в день за 15 мин. до еды.

* В течение дня съесть до 1,5 кг винограда. При возможности запивать его 1/4 ст. щелочной минеральной воды, при ее отсутствии 1 ч. ложку пищевой соды растворить в 1 л воды и ею запивать виноград.

• Настойка коры барбариса. 25 г измельченной коры залить 100 мл 70%-ного спирта, дать настояться в течение 7-10 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель настойки 3 раза в день.

• Березовый сок. Пить по 1 стакану 1-3 раза в день.

• Горчица. Смешать 100 г семян горчицы и 100 г поваренной соли. Добавить очищенный керосин, чтобы получилась сметанообразная кашица. Втирать в больные места.

• Настойка корней дягиля. Высушенные корни залить водкой в соотношении 1 : 10. Растирать пораженные места.

• Отвар корней любистока. 2 столовых ложки сухих измельченных корней залить 3 стаканами воды, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

• Можжевельник. Настой ягод. 1 столовую ложку измельченных ягод залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на медленном огне под крышкой 15 минут, настоять при комнатной температуре 45 минут, процедить и кипяченой водой довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3-4 раза в день после еды. Ванна с отваром ягод. 100 г высушенных ягод залить 1 л воды, прокипятить и через дуршлаг вылить в ванну с теплой водой.

• Настойка красного перца. 1 часть перца залить 5 частями 70%-ного спирта или водки. Настоять в течение 7 суток в темноте, процедить. Протирать пораженные места.

• Настой лука репчатого с другими компонентами. Перемешать 300 г лука, 200 г чеснока и 500 г размятой клюквы. Настоять в темном месте под крышкой в течение суток. Затем добавить I кг меда и еще раз все вымешать. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

• Ванна с травой тимьяна. Ива (листья) - 7 частей, лаванда (цветки) - 1 часть, розмарин (листья) - 1 часть, тимьян (трава) - 1 часть.

1-2 столовых ложки смеси залить 0,5 л кипятка, через 15 минут процедить через дуршлаг в теплую ванну. Держать в воде больной сустав.

• Мазь с шишками хмеля. Измельчить в порошок шишки хмеля. 1 ст. л. порошка растереть с 1 столовой ложкой свежего сливочного масла, хорошо перемешать. Мазь снимает боль в воспаленном суставе.

СОВЕТЫ

по уходу за позвоночником

Чтобы позвоночник был прямой нужно выполнить следующие рекомендации:

Следить за своей походкой. Она должна быть свободной, движение ноги надо начинать от бедра; плечи и голова слегка отведены назад; главное - уверенность!

Когда сидите за столом, постарайтесь сидеть прямо, ноги должны стоять на подставке, или хотя бы не раскорячиваться в разные стороны;

Избегайте статистических нагрузок, т.е. в одном положении можно находиться не более 20-25 минут, затем нужно изменить положение: встать, сделать несколько маховых движений руками, размять пальцы на руках, сделать 2-3 наклона, потом 2-3 приседания. Кстати и когда вы приходите домой, Вам хочется отдохнуть и посмотреть телевизор, лежа на диване, эти рекомендации также надо выполнять, или хотя бы поменять лежачее положение на сидячее, в крайнем случае, повернуться на другой бок;

Подбирайте правильную обувь. Она должна быть удобной, с широким носком и небольшими каблуками. Максимальная высота каблука: 7 см. Спортивная обувь не годится для каждодневной носки, а должна использоваться для занятий спортом, или когда ты идешь в поход

Очень важно, чтобы кровать, на которой Вы спите, была ровной и достаточно жесткой, т.е. нельзя спать на мягкой перине и сетчатом матрасе. Под голову нужно подкладывать не большую удобную подушку.

Для того чтобы предупредить сколиоз или даже [illegible] имеющийся я предлагаю несколько упражнений которые нужно делать [illegible] лись. Но вы не [illegible] подушку отодвинуть в сторону

1-ое упражнение [illegible] причем руки и ноги [illegible]

2-ое упражнение Исходные [illegible] только "растягивание" рук и ног [illegible] левую ногу чередуем [illegible]

3-е упражнение - вибрация [illegible] кладываем за голову делаем [illegible] ражнение выполняется в [illegible]

4-ое упражнение Исходное положение [illegible] приподнято над кроватью руки [illegible] время плавания брассом

5-ое упражнение Исходное положение [illegible] поднято над кроватью руками [illegible] называется - "боксер"

6-е упражнение: "кондор", выполняется следующим образом. Исходное положение такое же как и при выполнении предыдущего упражнения [illegible] ведены в стороны и выполняют маховые движения

7-е упражнение - "перекаты". Исходное положение - [illegible] стороны и немного приподняты над кроватью. В таком положении [illegible] затем назад.

Все упражнения делай по 7-8 раз. Между выполнением каждого упражнения нужно расслабиться и отдохнуть 8-10 секунд. Весь комплекс займет 5-6 минут, после этого можно встать с кровати и заниматься обычными делами, в том числе и выполнить другие упражнения, например для укрепления мышц живота и груди.

Очень хорошо для позвоночника - это занятие плаванием. Лучшего вида спорта для этой части тела и невозможно придумать. Даже если Вы не научились плавать (пока еще) или просто устали, можно погрузиться в воду, держась за резиновый спасатель или круг и при этом выполнять движения ногами. Это тоже благоприятно скажется на Вашем позвоночнике: связки укрепятся, мышцы, удерживающие позвоночный столб станут упругими и эластичными, улучшится кровообращение вдоль позвоночного столба. И после того, как Вы 30-40 минут поплаваете или даже просто выполните любые упражнения в воде, Вы почувствуете, как расправляются Ваши плечи, походка станет легкой и упругой, и все с завистью будут смотреть Вам вслед (может быть).

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ЖЕЛУДКА

Здравствуй, уважаемая редакция. Народная медицина рекомендует настой листьев подорожника использовать при различных заболеваниях дыхательных органов с большим выделением слизистой мокроты, туберкулезе легких, хроническом бронхите, трахеите, астме, кашле, коклюше.

Настой листьев подорожника и их сок довольно часто употребляют при лечении острых желудочно-кишечных заболеваний (гастриты, энтериты, энтероколиты, дизентерия, язвы желудка и кишечника), циститов, непроизвольного ночного мочеиспускания, геморроя, малярии и различных кожных заболеваний (сыпи, фурункулы, карбункулы, лишаи и др.).

1 столовую ложку листьев подорожника на 1 стакан кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по 2 столовых ложки по 3-4 раза в день за 20 минут до еды при гастрите, энтероколите, язвенной болезни, бронхите, коклюше.

Иванова Ольга, г. Рязань

МЕД НА ЛИМОНЕ ОТ КАШЛЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Мед - старинное, испытанное народной медициной, средство от кашля. Проварите один лимон на медленном огне в течение десяти минут. Он станет мягким и из него, особенно из кожуры, можно будет выдавить больше сока. Разрезав лимон пополам, выжмите сок в стакан, добавьте две столовых ложки глицерина, размешайте и затем допейте стакан доверху медом. При редком кашле принимайте по одной чайной ложке этой смеси днем. При сильном кашле принимайте одну ложку утром, одну - до обеда, после обеда, еще по одной - под вечер, после ужина и на ночь.

Курошина Татьяна, г. Ульяновск

ПРИДАНИЕ БАННОМУ ПАРУ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Лучшим лекарством испокон веков считалась баня. А чтобы придать ей более лечебный эффект, я делаю травяной пар. Приятен в бане запах зверобоя. Его с давних времен называют травой от девяноста девяти болезней. Используют зверобой при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения. Трава содержит сильное ранозаживляющее вещество, эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. Обладает обеззараживающим свойством.

Подходит для бани мать-и-мачеха. Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. Отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

Хороша в банных снадобьях и аптечная ромашка. Этот скромный цветок с чудеснейшим ароматом богат эфирным маслом, витамином С, каротином. Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Из ромашки делают припарки и примочки при воспалении кожи и даже экземе. Ромашковым отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость.

Хороша для бани душица. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Издавна славится квас, настоянный на душице.

Для банного настоя используют различные "коктейли": смешивают ромашку, душицу и чабрец; настой листьев березы, можжевельника и липы. В эти банные коктейли можно немножко добавить горькой полыни - траву с пряным запахом, особенно если она молодая. Уместно добавить и шалфей. Придадут своеобразный аромат и листья черной смородины - они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Некоторые любят париться с арбузом. Отрезают небольшой кусок арбуза, выжимают сок в таз с горячей водой - воды должно быть немного. Эту воду льют в печь. От этого воздух в бане, как в бахче.

Михаил Зверев, Атяшевский район

РИС ВЫВОДИТ СОЛЬ

Здравствуй, уважаемая газета. Известно, что рис хорошо впитывает соль, и с его помощью можно спасти пересоленный бульон, если опустить в него горсть крупы в мешочке из марли и прокипятить. Видимо, исходя из этого, многие думают, что потребление в большом количестве риса избавит их от болезни суставов, связанной с отложениями солей. Но они ошибаются: существенного влияния на выведение солей из организма человека рис не оказывает, если не соблюдать в полной мере диету. А именно: исключить из рациона все жирное и острое, что мешает рису выводить из организма соли и шлаки.

Рис помогает в лечении многих недугов, в том числе почти всех желудочно-кишечных заболеваний, болезней желчного пузыря и печени. Неоценима его роль в терапии воспаления поджелудочной железы и даже инфаркта миокарда.

Енатова Жанна, г. Екатеринбург

ПИТАНИЕ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Лет пять назад я заболела ангиной, и она дала осложнение - у меня начал развиваться артрит ревматоидный. Болезнь практически не излечивается, но я все-таки смогла улучшить свое состояние с помощью правильного питания. А начала с того, что заменила мясо на рыбу. При ревматоидном артрите особое внимание надо уделять питанию. Установлено, что избыточное потребление мяса с высоким содержанием жирных кислот приводит к выработке тканевых гормонов, которые поддерживают воспаление в суставах. Рекомендуется сельдь, макрель, палтус, морской окунь, треска. Дополнительно в рацион следует включать растительные масла, полученные путем холодного отжима. Полезны также томатный сок, который активизирует обменные процессы в организме и способствует выведению отработанных веществ, и чай с яблочным уксусом и медом.

Шикина Наталья, г. Уфа

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХУДОБЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня к вам просьба: не могли бы вы мне что-нибудь посоветовать, как избавиться от худобы. Я уже давно от этого страдаю и мучаюсь. Если кто-то что-то знает, напишите, пожалуйста.

Заранее благодарю, Юля Т., п. Зубово-Поляна

В прошлом веке, когда худоба, особенно для женщин, считалась если не пороком, то большим недостатком, русские знахари рекомендовали взять 300 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок. Яблоки не очищать. Нарезать то и другое мелкими кусочками, перемешать и топить на очень медленном огне, чтобы не пригорело. 12 яичных желтков растереть со стаканом сахарного песка. Добавить в желтки 300 г измельченного шоколада. Пропустить через сито смесь из топленого сала и яиц и смешать с яйцами и шоколадом. Дать остыть. Смесь намазывать на хлеб и запивать теплым молоком. Это средство позволяет быстро набрать вес.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Здравствуй, уважаемая газета. Известно, что существует множество причин, приводящих к развитию дисбактериоза: заболевания желудка и кишечника, запоры, поносы, различные инфекционные заболевания, прием антибиотиков и антибактериальных средств, стрессовые ситуации, большие физические нагрузки и переутомление, недостаток витаминов, несбалансированное питание, переедание, сезонные факторы (осенний и весенний), возраст. А вот как с ними бороться, скажите, пожалуйста, не прибегая к таблеткам и другим химическим препаратам?

Заранее благодарю за ответ, Ольга Доронкова, г. Пенза

С сезонными проблемами, а также с последствиями утомления здоровый организм справляется сам, особенно если помочь ему потреблением продуктов, обогащенных бифидо - и лактобактериями. А вот лечить надо, прежде всего, кишечник, желудок, печень, а уже потом микрофлору. Но может быть так, что некоторое нарушение работы желудка и кишечника, еще не переросло в болезнь, однако это может случиться, если не побеспокоиться о нормализации их работы. Здесь, как ничто другое, вам помогут травы. Подобные нарушения бывают двух основных разновидностей. Гипофункция, которая обычно проявляется пониженным аппетитом, чувством тяжести в области печени, неустойчивой работой кишечника, газами. При этом рекомендуются травы, содержащие горечи: полынь, тысячелистник, аир, вахта, золототысячник, одуванчик - трава, цветки, корень. Сорвите целиком надземную часть одуванчика в начале цветения или с бутонами, залейте 70-градусным спиртом или водкой, и пусть постоит в теплом темном месте две недели - лекарство готово. Принимайте по 10-30 капель за 20 минут до еды в течение 2-3-х недель, и скоро ваш желудок перестанет лениться. Гиперфункция проявляется в изжоге, спазмах, застое желчи в желчном пузыре, запорах. Здесь помогут растения, обладающие спазмолитическим и обволакивающим действием: лен, ромашка, валериана, мята, мать-и-мачеха, алтей. Чай из ромашки нужно пить натощак и на ночь, по стакану, заваривая 1-2 чайные ложки на 200 мл кипятка. Если же дисбактериоз более выраженный, стойкий, то к лечению придется подойти серьезно и обратиться к помощи профессионального медика.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОРЧИ ЗУБОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Моему сыну всего пять лет, а зубы у него уже чернеют. Я понимаю, что молочные в свое время все равно выпадут, но где гарантия, что коренные вырастут здоровыми, а не такими же больными? Существует ли какая-то профилактика от порчи зубов у ребенка?

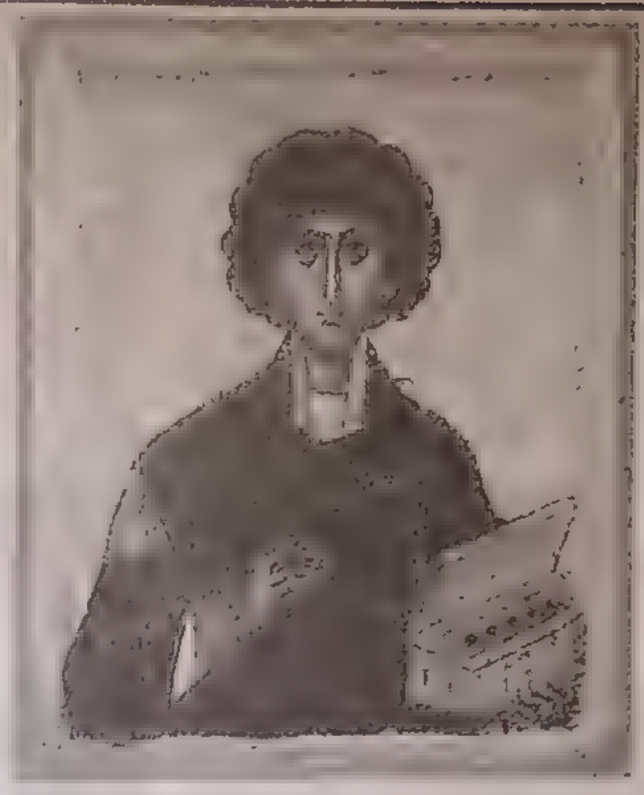
Заранее благодарю, Наталья Мамонтова, г. Саранск

Правила, в принципе, довольно просты. Не давайте ребенку очень холодную или горячую пищу, особенно если они чередуются. От этого трескается эмаль. Не рекомендуется есть слишком кислую пищу, например, сырой лимон, много сахара, а также пищу преимущественно мягкой консистенции. Лучше не давать ребенку сахара, конфет и сладких фруктовых соков в перерывах между едой. Для самоочищения зубов и поддержания жевательной функции полезно давать ребенку хлебные корки, морковь, яблоки и т.п. С трехлетнего возраста можно начинать приучать ребенка чистить зубы щеткой. При правильной чистке зубов движения щетки должны идти от десен к краю зубов, но не параллельно деснам.

Необходимо также применять круговые движения. Следует вычищать как внешнюю, так и внутреннюю поверхность зубов. Чистить зубы щеткой следует не менее двух раз в день по 3-5 мин. Обязательно показывайте ребенка врачу-стоматологу не менее трех раз в год.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии, «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

О БОЛЕЗНИ ДУШЕВНОЙ И ТЕЛЕСНОЙ



Мне часто задают вопрос о болезни: о болезни телесной и, особенно, о болезни душевной. Как к болезни относится Церковь? Как каждый верующий в отдельности должен относиться к своей болезни и к болезни близких ему людей?

К своей болезни, большей частью, легче относиться спокойно и мужественно, чем к болезни дорогого человека, который иногда страдает невыносимо и идет к своей смерти. Сначала я хочу сказать о нашей обыкновенной телесной болезни.

Болезнь так же, как смерть, с точки зрения православной веры является результатом отпадения человека от Бога. Бог является гармонией, Бог является жизнью, полнотой, и, поскольку мы отпадаем от Бога, мы теряем жизнеспособность. И пустота, которую жизнеспособность за собой оставляет, заполняется смертностью и возможностью болеть. Большей частью это относится к нам всем, но существует еще один момент. Может встать перед нами вопрос: ладно, мы, грешники, болеем, это результат нашего состояния оттого, что мы не полностью соединены с Богом или, во всяком случае, не полностью к Нему устремлены. Но что же сказать о святых? Почему они болеют? Почему они, вкрапленные в Божью благодать, могут болеть?

Святой несет на себе крест всея земли. Святой - это человек, который вместе со Христом несет все последствия человеческого греха. Святой может болеть, может страдать, потому что он умеет сострадать, разделять страдания и плакать над страданием, над греховностью, над отпадения от Бога всея Земли.

Когда мы говорим о болезни, мы имеем в виду болезнь таких людей, как мы сами. И что же нам с ней делать? Люди "благочестивые" часто мне говорят:

- Зачем мне идти к доктору? Я могу пойти и попросить священника помолиться или попросить, чтобы меня помазали святым маслом.

- Да, можешь. Но зачем это делать, если Бог нам дал другие средства, более доступные, более простые, не спрашивающие с тебя той целостности, той глубокой веры, которая не требует обращения к таинствам и действиям Церкви. Спросите: кто это говорит? Серафим Саровский это говорит: "Лечись, потому что Бог создал и врача, и лекарства, и в Его руках твое выздоровление".

Как только человек заболел, он должен, прежде всего, войти в внутрь себя и поставить вопрос о том, насколько он далек от Бога, какая в нем есть неправда по отношению к ближнему, по отношению к самому себе, насколько он оскверняет и уродует образ Божий, который заложен в нем. И вместе с этим он должен смиренно, не надеясь на то, что силами чудесного своего покаяния может победить телесную болезнь, идти к врачу и терпеть от него лечение.

Еще может быть более серьезный вопрос, который возникает у людей: что происходит с человеком, когда он заболевает душевной болезнью. Что такое душевная болезнь? Мы знаем, что психические состояния в значительной мере зависят от того, что происходит физиологически с точки зрения физики, химии в нашем мозгу и в нашей нервной системе. Поэтому каждый раз, когда человек заболевает психически, это нельзя приписывать злу, греху или бесу. Очень часто это бывает вызвано скорее каким-то повреждением в нервной системе, чем наваждением бесовским или результатом такого греха, который человека оторвал от всякой связи с Богом. И тут медицина входит в свои права и может очень многое сделать.

Мне вспоминается еще один случай. Был в Париже замечательный иконописец, еще не совсем зрелый, который вдруг заболел: он начал чувствовать запах серы. Его мать и сестра решили ему не перечить в надежде, что он успокоится. Когда он говорил им, что он чувствует запах серы, они тянули носом и говорили, что это правда. По мере того, как это происходило, ему делалось все хуже. И тогда благочестивая семья обратилась к Церкви. Я помню, как этого молодого иконописца отчитывали, исповедовали, кропили святой водой, причащали, мазали маслом, а он заболевал все больше и больше. Я тогда был врачом, и ко мне обратились с вопросом: что делать. Я своим ответом очень рассердил их:

- Бросьте все это. Он болен, а не одержим. Пошлите его в больницу, чтобы к нему применили электрический шок (в то время это было единственным, что умели делать в этой области). Я помню, с каким возмущением и семья, и духовенство ко мне обратились

- Как ты можешь? А вдруг это на самом деле одержимость, что ты обо этом знаешь?

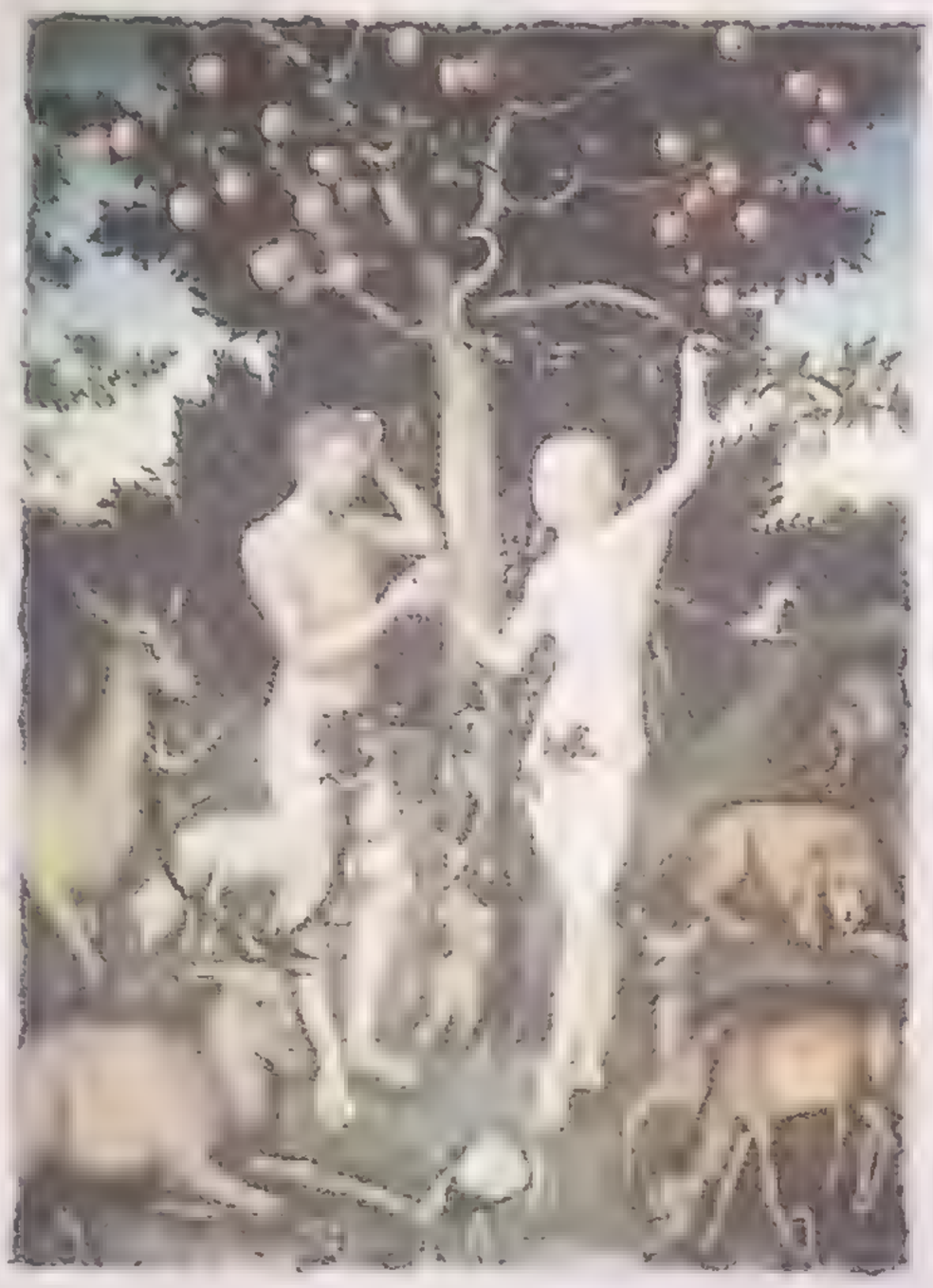
- Простите. Но я только одно знаю, хотя это вам может показаться циничным, что электрический ток, если это одержимость, никаким образам бесу не повредит. А если это просто болезнь, то наш друг выздоровеет.

Когда человек заболевает психически, надо помнить, что это может быть физиологическим явлением, на которое должен обратить внимание врач. С другой стороны, одновременно мы должны об этом человеке молиться, как мы молимся о всяком человеке, оказавшемся в нужде, молиться всеми силами души. Мы можем применять и некоторые церковные действия: помазать человека освященным маслом и, если он на это способен, допустить его до святого причащения. Но мы должны знать, что здесь будет действовать двоякая сила: Божественная сила через таинства и Божественная сила через врача и лекарства.

ЭТОТ ВЕЧНЫЙ ВОПРОС

ВОПРОС: *Мой муж - неверующий. Я пыталась с ним говорить о Боге, о создании земли и людей, но не смогла ответить на два вопроса: 1) зачем Богом была создана земля, если Он уже знал ее будущее, грехопадение людей и т.д. 2) зачем Господь "посадил" в раю древо познания добра и зла. Ведь если бы Он не сделал этого, люди до сих пор жили бы в раю?*

Татьяна



«ЗАЧЕМ»?

ОТВЕТ: *отвечает священник Олег Корытко, преподаватель Сретенской духовной семинарии.*

Оба Ваших вопроса, по сути, сводимы к одному: "Каким образом человеческая воля соотноситься с волей Божественной?" Давайте попробуем посмотреть на проблему в контексте учения Православной Церкви о грехопадении. Действительно, христиане исповедуют наличие в Боге таких свойств, как всемогущество и всеведение (знание всего).

Однако Божественное всеведение отнюдь не подразумевает наличия абсолютного предопределения - в том смысле, что Бог прежде творения мира обрек его во главе с человеком на грехопадение и последующие затем скорби.

Например, я знаю, что человек, стоящий в окне пятнадцатого этажа, если сделает шаг вперед, неминуемо разобьется (понятно, что мои знания, в отличие от знания Божественного, имеют относительный характер). Тем не менее, это отнюдь не значит, что своим знанием я подталкиваю человека сделать решающий шаг. Человек сам может принимать решение, как ему поступить: данная способность обычно называется свободой.

Творец, являясь Сам в высшей степени свободным Существом, создал нас по Своему образу и подобию. Именно поэтому принято говорить, что одной из черт образа Божия является наличие у нас свободы. Господь хочет от нас свободной любви к Нему. Невозможно силой заставить человека любить кого бы то ни было. Именно поэтому Бог, зная о грядущем грехопадении, тем не менее все равно творит мир и человека, чтобы дать ему возможность свободно осуществить свое призвание к богоуподоблению в любви, или же, отвергнув дарованную ему свободу, впасть в рабство греху. Впрочем, нельзя рассуждать в том смысле, что Божественный замысел был от века обречен на неудачу; произошедшее падение Адама было исцелено Христом, благодаря чему те, кто последует за Ним, получают возможность достичь состояния выше того, в котором находился Адам.

Древо познания добра и зла было некоторым средством к достижению богоподобия. Преодолевая искушение вкусить плодов этого древа, человек мог постоянно преуспевать в послушании Богу и таким образом достигать теснейшего единства со своим Творцом. Это была возможность для человека реализовать свою любовь по отношению к Господу. Неповиновение привело к тому, что было утеряно внутреннее состояние райского блаженства, а потеря внешнего благополучия было лишь закономерным следствием. Утеряв рай внутри себя, наши праотцы стали несчастны, вне зависимости от местонахождения. Поэтому наивно полагать, что если бы Бог позволил Адаму и Еве остаться в раю после грехопадения, они продолжали бы пребывать в состоянии блаженства.

Лечим подсолнечное МАСЛО

Слюнки текут не только при виде любимого лакомства. Обильное слюноотделение - признак заболевания. Больные органы вместе со слюной избавляются от вредных веществ. Помочь им очиститься может сосание растительного масла.

Очищение через слюнотечение

Ринит, отит, тонзиллит, заболевания желудка, кишечника, головные боли, ухудшение зрения - вот далеко не полный перечень показаний к применению этого метода лечения. Посмотрите утром на свой язык. Ночью слюна не выплевывается и не глотается, поэтому все токсины из нее выпадают в осадок в виде налета на языке. Цвет и плотность налета определяют больной внутренний орган: это из него через слюну выделяются токсичные вещества.

Медицинские аспекты на лечебные эффекты

Сосание растительного масла наконец-то признали в качестве лечебного метода и современные медики. Они убедились, что этот метод способствует расширению слюнных протоков, растворению солевых отложений в самой слюнной железе. Очищенные при помощи сосания растительного масла слюнные железы и протоки получают возможность более эффективно выводить накопившиеся шлаки и токсины. Кроме того, метод этот абсолютно безвредный, вот только глотать масло нельзя. Хотя ничего страшного не произойдет, если такое случится.

Не мешает вроде бы напомнить суть методики:

1 ст. л. растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного) берется в переднюю часть рта и сосется, как конфета, минут 15-20. Сначала масло становится густым, потом жидким и белым, как молоко. Вот тогда-то и выплевывайте его, а рот прополощите. Лучше всего выполнять процедуру утром натощак или вечером перед сном для ускорения очищения

Галина Аничкина, г. Архангельск

родная УСАДЬБА

В свежем номере "Родной усадьбы" читайте полезный материал, подготовленный для любителей свежих огурчиков: ведь на улице зима, свежие овощи безумно дороги - так самое время для выращивания огурцов в квартире. Заинтересовались? Тогда читайте материал "Огурцы в декабре" на 6-й полосе.

"Каскад", "Язык дракона", "Огненный вулкан" - догадались, о чем это мы?! Конечно, о новых сортах жгучей паприки. Материал о самых интересных и урожайных перцах - на 2-й полосе.

А еще оригинальные советы о том, как можно устроить "выгодное" картофелехранилище в тумбочке, соорудить миниатюрный погреб из старой ванны, самостоятельно подковать лошадь, вырастить хризантемы на участке, деликатесный овсяный корень и спаржу и вырастить декоративный цикламен дома..

Читайте еженедельник "Родная усадьба"!

Моя кухня

Как обмануть свой желудок? Можно вести изнурительную борьбу с собственным телом за каждый грамм потерянного веса. Но лучше поступить по-женски - просто... обмануть свой организм. Небольшие хитрости, которые вы найдете в свежем номере "Моей кухни", простительны, если они позволяют без особых усилий сбросить несколько килограммов и чувствовать себя еще более активной, красивой и здоровой.

По просьбе читателей мы сделали подборку рецептов слоеных салатов. Салат с курицей и орехами, с черносливом и другие приятно удивят ваших родных.

Кажется, простое блюдо - картошка с мясом. Но многих молодых мам его приготовление ставит в тупик. Рецепты блюд из картошки, предназначенных специально для маленьких детей, вы тоже найдете в этом номере.

Лев Лещенко считает своим любимым блюдом гренки. И призывает всех готовить их каждое утро.

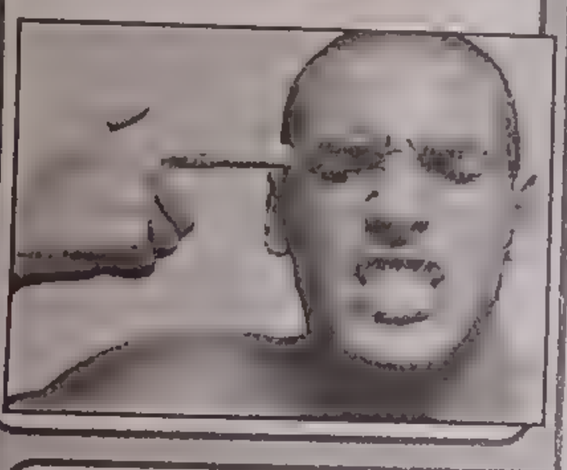
Вы спрашивали...

Сегодня на вопросы читательниц отвечает врач Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова Светлана Олеговна РОГОВА.

По вечерам меня мучают головные боли. Они не дают мне уснуть.

Антонина Н., Брянск

В течение десяти дней перед сном принимайте одну столовую ложку меда, медленно запивая стаканом горячей воды. Друг спокойного, восстанавливающего сна - столетник. Рецепт его применения прост: в 2-3 литрах воды в течение 10 минут поварите 2-3 средних по размеру листа столетника. Наиболее целебны срезанные листья, которые два дня полежали в холодильнике. Семь дней таким отваром (предварительно подогретым до комнатной температуры) обливайте тело за полчаса до сна. Недельный цикл этих процедур желательно повторять каждые два месяца.



Мои глаза имеют странное свойство - предрасположенность к красноте. Особенно, когда я нервничаю.

Аня Б., Ставрополь.

За сорок минут до выхода из дома примите расслабляющую ванну с пеной или морской солью. Затем полежите несколько минут в затемненной комнате, положив на закрытые глаза по ломтику охлажденного огурца или компрессы из прохладного свежезаваренного чая. До этой процедуры можно закапать в глаза ледяную воду. Перед нанесением макияжа закапайте в глаза капли "Визин" - белки глаз быстро побелеют.

Я замечаю, что странно реагирую на запах собственных духов. Иногда даже самые любимые духи раздражают.

Варвара В., Санкт-Петербург

Как правило, сильнее всего аромат духов воспринимается весной и летом. Осенью и зимой обоняние ослабевает. В это время духами можно пользоваться более активно. На интенсивность запахов влияют и природные условия. Во время дождя неопасно пользоваться крепкими духами - испарение воды уменьшает их силу.

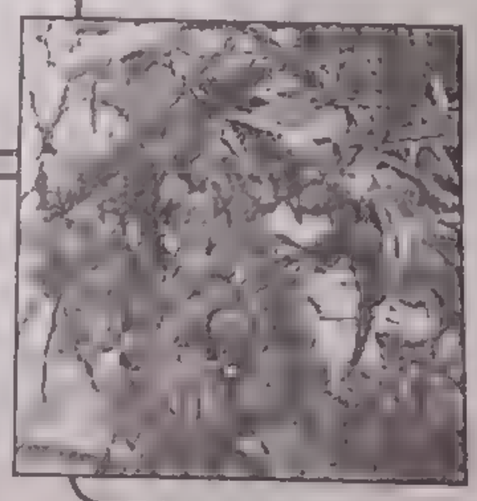
К нежелательному эффекту приводит смешение запахов. Нельзя наносить духи на кожу, недавно увлажненную одеколоном или душистым лосьоном. Любые духи следует наносить в местах биения пульса: за мочками ушей, на внутренней стороне запястья, локтевом сгибе, висках И главное - прислушивайтесь к своим желаниям. Настроение во многом зависит от аромата вашего тела, он должен приносить удовольствие прежде всего вам

У нас в саду растет неприхотливое растение - облепиха. Многие годы мы считали его бесполезным. Узнав о ее полезных свойствах, теперь заготавливаем сок облепихи с сахаром. Моя соседка утверждает, что облепихи нужно есть гораздо больше, так как она - средство омоложения. Так ли это? Есть ли иные способы ее хранения?

Нина Ш., Ярославль.

Ваша соседка абсолютно права. Облепиха - бесспорный чемпион по содержанию витамина Е, природного антиоксиданта, препятствующего старению организма. Женщины должны добавлять сок облепихи в творог, кефир, пить облепиховые морсы и т. д.

Облепиха - поздняя ягода. Ее собирают в конце сентября - октябре. Сок облепихи смешивают с сахаром: один стакан сока на один стакан сахара. Если вы храните облепиху в холодильнике, можно уменьшить количество сахара, если в теплом помещении - увеличить. Чистые ягоды облепихи можно замораживать в полиэтиленовых пакетах и размораживать по мере надобности. Замороженные плоды не теряют своих целебных свойств до весны.



Можно ли пить воду во время обеда? Этот вопрос - предмет постоянных споров в нашей семье. Бабушка утверждает, что, запивая еду водой, набираешь лишний вес. Мама придерживается противоположной точки зрения.

Оксана Ф., Москва.

Поправиться от простой воды, конечно, невозможно. Ведь она не содержит калорий. Но ферменты, растворяясь в воде, задерживают пищеварение, тормозят обменные процессы. Больше всего воды за обедом пьют американцы. Это одна из причин, по которой американские женщины стремительно набирают избыточный вес. Так что сытный жирный обед не стоит запивать водой. Лучше выпейте воды через 40-50 минут. Во время приема легкой пищи вода не повредит.

Все мои родные мучительно страдают от мочекаменной болезни. Неоднократно слышала, что это заболевание наследственное. В силах ли я предотвратить эту болезнь?

Мария А., 23 года, г. Железнодорожный.

Вы своевременно задумались о своем здоровье. Бороться с наследственными факторами лучше до появления симптомов. Самое главное - оградите себя от острой и пересоленной пищи. Пейте сок редьки - это замечательное народное средство. Выжатый сок свежей редьки употребляют по одной столовой ложке два раза в день. Не обязательно делать сок ежедневно - он хранится в чистой стеклянной посуде в холодильнике в течение шести дней. Можно добавить в сок немного меда.

Народное лечение для наших малышей

Неужели, врачи до сих пор не знают, чем можно лечить пузырчатку?

Мне пришлось под расписку выписаться из роддома. Участковый детский врач вылечила ее обыкновенной зеленкой. Смазывали все тело утром и вечером зеленкой, кипятили и утюжили пеленки. Через месяц ребенок был совсем здоров. На теле не осталось ни рубца, ни пятнышка. Это было еще в 1956 году. Неужели, врачи до сих пор не знают, чем можно лечить пузырчатку?

Надеюсь, что мой рецепт поможет.

Любовь Николаевна Торопова, 65049, г. Одесса, ул. И.Франко, 47, кв. 7

И легче зубики прорезаться будут...

Помойте руки и нанесите своим указательным пальцем ребенку на десны мед цветочный. И потрите его по десенкам. Только меда немножко наносите, чтобы дитя не полерхнулось. Вскоре десны чесаться перестанут, болеть не будут, и легче зубики прорезаться будут. И раз, и два можно так сделать, а ребеночку облегчение будет.

Сычева Ольга Ивановна, 94800, Луганская обл., г. Свердловск, ул. З. Космодемьянской, 21, кв. 45

За одну процедуру наступит облегчение, а уши никогда не будут больше болеть

Больные уши у детей можно лечить так. Листья грецкого ореха хорошо вымыть холодной водой, а потом мелко нарезать. Залить кипятком и поставить на горячую плиту. Довести до кипения, но не кипятить. Нагретую массу вылить в большую миску, посадить рядом ребенка, укрыть хлопчатобумажным одеялом или простыней и пускай он дышит над этим паром столько, сколько выдержит. За одну процедуру наступит облегчение, а уши никогда не будут больше болеть.

Цуркан С.А., 75600, Херсонская обл., г. Голая Пристань, ул. Высовина, 18/1

Как вылечить детей от хрипов в груди и от кашля

От хрипов в груди помогут согревающие компрессы на ночь - смесь водки с подсолнечным маслом в соотношении 2:1. Смесь подогреть на водяной бане в 200-граммовой баночке с крышкой, смочить смесью тряпочку, отжать и приложить по центру груди, не задевая области сердца. Сверху положить целлофан, мягкую теплую ткань и хорошо укутать (обвязать, чтобы компресс не сдвинулся). Лежать лучше на спине, хорошо укутавшись одеялом. Перед утром или ночью целлофан с тряпочкой вытащить, после чего переворачиваться можно на любой бок. За 2-3 раза хрипы исчезают.

От кашля заварить листья мать-и-мачехи. Пить как чай с сахаром, медом. Напоив ребенка на ночь и утром, кашель заметно утихает, а на вторые сутки остаются только его отголоски, которые также исчезнут через время.

Если не отходит мокрота - заваривать по щепотке багульника, который также хорош от кашля и как отхаркивающее.

Я этими рецептами лечила своих детей, внуков. В молодости мне одна москвичка подсказала. Спасибо ей огромное. А те, кому уже я советовала - благодарили и тоже говорили, что помогло.

Шевченко Лилия Григорьевна, 72360, Запорожская обл., Мелитопольский р-н, с. Вознесенка, ул. Полевая,16

Собрание часто задаваемых вопросов о беременности -

ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ

Беременность продолжается около 40 недель. Расчеты ведут с первого дня последнего менструального цикла, хотя зачатие может произойти после него в течение двух недель. Беременность условно делят на три периода, называемые триместрами. Первый триместр (треть) длится до 13-й недели, второй - с 14-й по 26-ю недели, и третий начинается с 27-й недели и продолжается до родов.

Как подготовиться к естественным родам, если ранее проводились кесаревы сечения ?

Вы должны:

посещать школу молодой матери;

сообщить своему врачу о первых признаках приближающихся родов;

отказаться от употребления лекарств, поскольку их действие может затруднить обнаружение разрыва матки;

немедленно сообщать врачу о необычных болях в животе и об ощущении "мягкости" в перерывах между схватками;

помнить о том, что даже для женщины, которой никогда не делали кесарева сечения, существует 20%-ная вероятность того, что возникнет необходимость в такой процедуре. Поэтому не надо сильно расстраиваться, если вы окажетесь в числе указанных 20 %. В конечном счете самое важное - это рождение вашего любимого ребенка.

Может ли родиться слабый ребенок по причине плохой наследственности?

Болезненность и смерть детей у женщин старших поколений в семье могут оказаться случайностью. Но все-таки нужно проконсультироваться у специалиста-генетика или специалиста в области дородовой диагностики. Точное знание истории предыдущих поколений, информация о на-следственных семейных болезнях может послужить делу улучшения здоровья поколений ныне живущих, позволяя диагностировать болезнь еще на стадии внутриутробного развития плода. Ранняя диагностика позволит избежать некоторых проблем еще до их возникновения или, если эти проблемы уже себя обнаружили, принять эффективные меры для лечения болезни.

Какое влияние могут оказать на здоровье матери и будущего ребенка слишком частые беременности ?

Слишком частые беременности ослабят организм матери, не восстановившей свои силы после предыдущих родов. Хотя у большинства женщин в таких случаях появляются нормальные, здоровые дети, это отнимает у матери много сил. Осложнять ситуацию будут переживания и беспокойства. Однако не надо преувеличивать возможные опасности. Необходимо организовать свое питание. Оно должно быть оптимальным как для вас, так и для будущего ребенка. Обратите особое внимание на белок (ежедневно не менее 100 г) и железо, которое следует принимать в увеличенных дозах. Вы должны контролировать свой вес. Для вас и ребенка оптимальным было бы такое же увеличение веса (11-15 кг), как и во время последней беременности. Не пытайтесь похудеть, следует нормально питаться. Следите за своим весом и, если что-то не в порядке, внимательно отнеситесь к своему рациону и выполните все советы относительно соблюдения оптимального веса. Немедленно прекратите кормление грудью старшего ребенка. Расходование ваших жизненных сил в такой ситуации может иметь нежелательные последствия для всех "заинтересованных сторон". Вам следует отдыхать больше, чем обычно принято после родов. Это потребует помощи со стороны мужа, а возможно и со стороны других близких вам людей. Занимайтесь специальными физическими упражнениями. Физические упражнения выполняйте так, чтобы, не перетруждаясь, поддерживать форму. Можете записаться на специальные занятия, где физические упражнения подбираются в соответствии со сроком беременности, или ходить в бассейн. Избегайте бега и других интенсивных нагрузок. Исключите факторы риска. Вы должны отказаться от курения и употребления алкоголя. Не нужно подвергать свой организм и организм будущего ребенка воздействию дополнительных стрессов.

Косметический ЛЁД

Как приготовить и пользоваться косметическим льдом, рассказывает косметолог московского салона-парикмахерской "НАЮЛЕН" Александра Сергеевна БУКИНА.

Многие косметологи, да и привыкшие следить за своей внешностью женщины, давно пришли к выводу, что утренним умываниям водой лучше предпочесть протирания кусочками косметического льда. Эта приятная процедура омолаживает кожу, сглаживает морщины, сужает поры и способствует возникновению естественного румянца.

Обычно лед для протирания делается самостоятельно из воды или настоев трав. Но не все травы подходят для различных типов кожи. Да и обычная вода из-под крана не лучшее сырье для льда. Гораздо лучше использовать питьевую, а еще лучше минеральную негазированную воду.

Конечно, некоторые настои трав универсальны и подходят абсолютно всем. Это смеси из ромашки, мяты, череды, зверобоя, шалфея и липового цвета.

Приготовить их просто. Одну столовую ложку трав или их смеси заливают стаканом кипятка и полчаса настаивают. Затем настой разливают по формочкам для льда и помещают в морозильную камеру. Хранится такой лед не более недели. Также для любой кожи очень полезно ежедневное протирание замороженным крепким листовым черным чаем, разумеется, без сахара.

Для своего типа кожи можно купить и готовый косметический лед. Он выглядит как пакетик с жидкостью различного состава, разделенный на сектора. Дома он замораживается и используется как обыкновенный лед. Но это косметическое средство сравнительно недавно начало у нас появляться и продается только в специализированных салонах красоты. Да и стоит достаточно дорого: около двадцати пяти долларов за пакетик, рассчитанный на две недели использования

Но приготовить косметический лед персонально для себя можно и самостоятельно. Нужно просто знать, какие травы и смеси подходят для вашей кожи. Вот рецепты.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Для нормального типа кожи очень хороша валериана лекарственная. Ее можно смешивать с подорожником большим и тысячелистником обыкновенным. Подойдет и фиалка трехцветная, аптечный укроп. Отвар из этих трав делается так же, как и универсальный, и хранится столько же.

Для приготовления льда можно использовать и рис. Но он обладает небольшим отбеливающим действием. Небольшое количество риса отвариваем в большом количестве воды без добавления специй. Когда рис полностью разварится, пропускаем его через ситечко. Получившуюся жидкость замораживаем и используем по назначению. Хранится такой лед не более трех дней.

СУХАЯ КОЖА

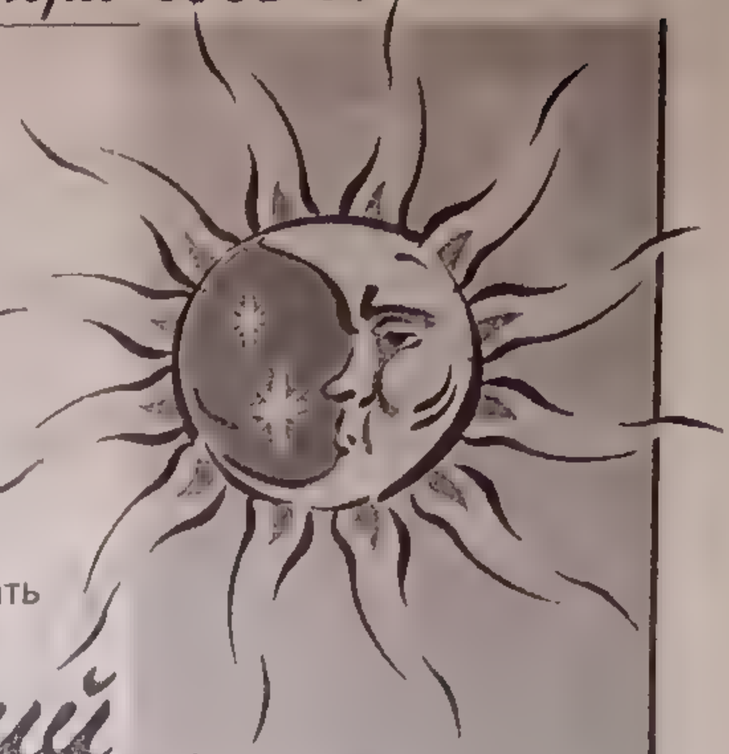
Для сухой кожи подходит лед, приготовленный как из трав, так и из ягод и плодов. Сбор из боярышника кроваво-красного, элеутерококка колючего, корня одуванчика незаменим для этой кожи. Лед готовится по обычной схеме и столько же хранится.

Можно приготовить косметический лед из настоев ягод. Лучше всего красных. Для этого берем три столовые ложки ягод, заливаем их двумя стаканами холодной воды. Через два-три часа фильтруем и замораживаем получившуюся жидкость.

Очень хорош для сухой кожи лед из плодов рябины. Две столовые ложки ягод надо залить одним стаканом горячей воды. Настаивать примерно час и потом заморозить. Этот лед хранят в морозильной камере не более пяти дней.

ЖИРНАЯ КОЖА

Пожалуй, для жирного типа кожи подходит самое большое количество трав. Это и арника горная, и ноготки лекарственные, и софора японская, и хвощ полевой, и корневища бадана толстолистного, и лапчатка прямостоячая. При приготовлении льда из этих сборов и их смесей можно туда добавить сок свежего огурца и несколько капель сока лимона. Но при их использовании срок хранения льда уменьшается на день-два.



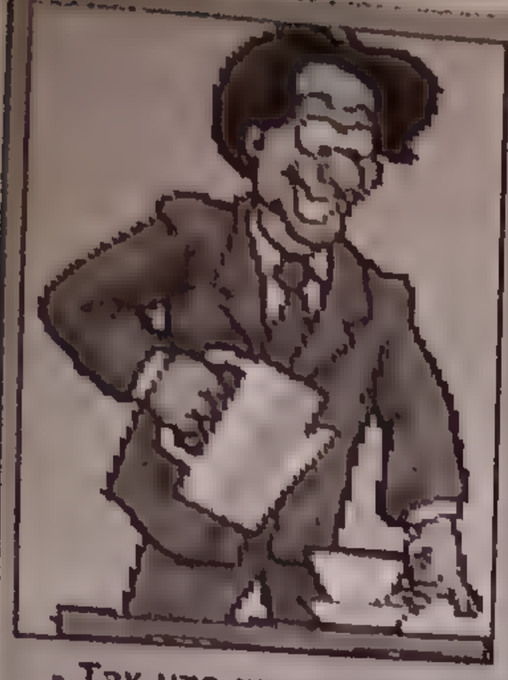
КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Для этого типа кожи подходят такие же сборы трав, как и для нормальной и жирной кожи. Их можно комбинировать, но лучше воздержаться от использования соков огурца и лимона.

Конечно, для приготовления льда лучше всего использовать сборы трав, которые самостоятельно заготавливаются летом. Но не у всех есть время на это, да и правильно высушить травы - целая наука. Поэтому в большинстве случаев берутся аптечные сборы. Но хотя травы и хранятся очень долго, особое внимание обратите на срок годности, указанный на упаковке.

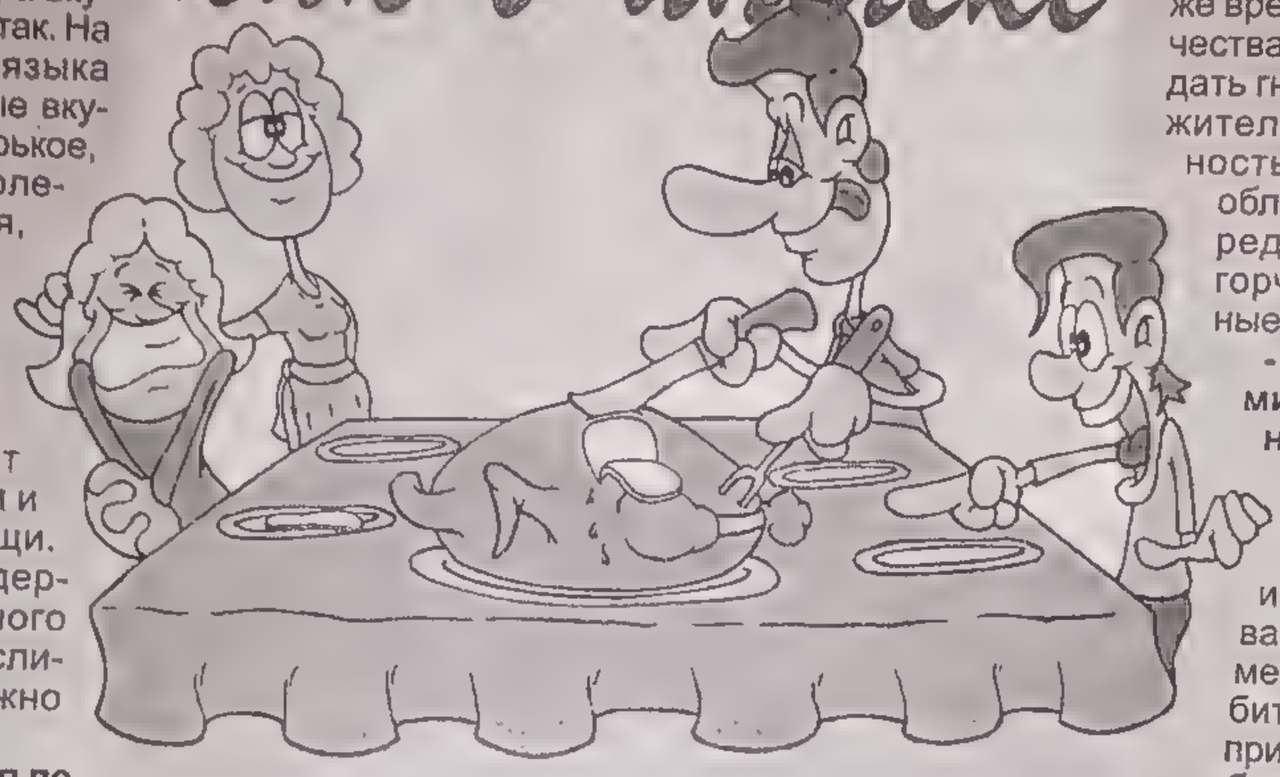
Следует напомнить, как правильно используется косметический лед в домашних условиях. Небольшим кусочком льда массируем кожу лица и шеи в разных направлениях, пока не начнет ломить виски и щеки. Затем следует промокнуть кожу сухим мягким полотенцем и нанести дневной крем, которым вы обычно пользуетесь.

Елена ЛОРАНСКАЯ



ЗА СТОЛОМ, как в аптеке

Некогда один философ сказал: "Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть". Как утверждают врачи-ароматерапевты, едим мы еще и для того, чтобы сохранить здоровье. Многие продукты питания способны оказывать на человека лечебное воздействие. О лечении вкусовыми ощущениями сегодня рассказывает директор Российского центра ароматерапии и нетрадиционной медицины при Тушинской детской больнице, доктор медицинских наук Борис Васильевич ШЕВРЫГИН.



- Так что же такое вкусовая терапия?

- Она чем-то напоминает иглорефлексотерапию. Это тоже рефлексотерапия, но не иголками, а вкусом. Происходит это так. На вкусовые сосочки языка действуют различные вкусовые ощущения: горькое, кислое, сладкое, соленое. И оказывается, действуют целебным образом! Ведь язык - это "входные ворота" организма. Поэтому воздействие может быть самым широким и зависит от типа пищи. Например, если подержать на языке немного пчелиного меда со сливочным маслом, можно унять кашель.

- Какие заболевания лечат сладкими продуктами?

- Например, сердечно-сосудистые (особенно ишемическую болезнь сердца). Сладкие вкусовые ощущения способствуют расширению сосудов. Естественно, что такая терапия используется как вспомогательное средство, и вылечить только с ее помощью эти болезни нельзя.

Если у вас повысилось артериальное давление, хорошо положить на язык что-то сладкое: леденцы, мед, любые сладкие конфеты. Через 5-7 минут вы почувствуете облегчение.

- А если давление пониженное?

- Подержите во рту разбавленный водой лимонный сок.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и при аритмии также используется мята, обладающая широким спектром действия. Например, она способна снимать раздражительность. Мятные леденцы помогают тем, кто не может долго заснуть.

- Борис Васильевич, а в каких случаях используются горькие продукты?

- Эти продукты оказывают противовоспалительное действие, нормализуют работу почек, очищают организм от солей и шлаков. Оздоровление организма немедленно отражается на внешнем виде человека: многие люди худеют, у них улучшается цвет лица. В небольших количествах горькие продукты обостряют умственные способности. Однако злоупотреблять ими не стоит: в больших количествах они вызывают депрессию, тоску. Горьким вкусом обладает большинство лекарственных трав, грейпфрут, миндальное масло.

- А что можно сказать о вяжущем вкусе?

- Он прекращает диарею, способствует заживлению ран, улучшает свертываемость крови и поэтому используется при кровотечениях, ранениях. Интересно, что вяжущие средства в зависимости от входящих в их состав микроэлементов могут согревать или охлаждать организм. Правда, в больших количествах вяжущий вкус порождает страх, неуверенность в себе, беспокойство, склонность к самокритике. Из продуктов питания таким вкусом обладают хурма, айва, кора граната, зеленый грецкий орех, крепкий чай, ягоды черемухи, поскольку все они содержат дубильные вещества.

- А острый вкус, наверное, возбуждает аппетит?

- Совершенно верно. Но это не единственное его свойство. Острый вкус также способствует пищеварению, очищает кровь, убивает микробов, согревает тело изнутри. И в то же время в больших количествах он может порождать гнев, злость, раздражительность, агрессивность. Острым вкусом обладают все специи, редька, редис, хрен, горчица, многие пряные травы.

- Какими свойствами обладает соленый вкус?

- Он способствует пищеварению, порождает жажду и голод, задерживает воду в организме и оказывает слабительное действие при запорах. Однако избыток соленой пищи может вызывать чувство неудовлетворенности и жадность. Таким вкусом обладают морская капуста, морская и каменная соль, соевый соус.

- В чем преимущество вкусотерапии перед другими методами лечения заболеваний?

Если сравнивать вкусотерапию с фитотерапией (то есть с приемом лекарственных трав), то можно отметить, что воздействие на рецепторы языка дает более быстрый эффект, чем просто прием настоев внутрь.

И последнее. Вкусотерапия - единственная область, где возможно самолечение. Ведь в конце концов это просто прием пищи, но с четко определенной целью.

Жанна ЛИМОНОВА

ОВЕН

Повышенная активность в бизнесе вовсе не означает успех предприятия. Скорее всего результат не будет соответствовать желаемому. Не рекомендуется что-либо менять в жизненном укладе: работу, место жительства, партнеров и т.д. Дальние и зарубежные деловые поездки лучше перенести на следующую неделю, так как увеличена вероятность обмана, подтасовки документов. 24, 25 ноября запланируйте семейный отдых.

ТЕЛЕЦ

Если Вы откажетесь от эгоистических интересов, то Вашим взаимоотношениям с родными и детьми ничто не грозит. Хорошее время, чтобы избавиться от вредных привычек. Удачно Ваше участие в гуманитарных организациях и там, где затронуты интересы многих людей. Неблагоприятное время для лечения таких заболеваний, как диабет, подагра, артрит. Попробуйте найти что-то новое, что развлечет Вас и украсит течение будней.

БЛИЗНЕЦЫ

Пора пересмотреть старые соглашения, которые не отвечают сегодняшнему моменту. Держитесь подальше от дорогих магазинов, иначе тяга к приобретению приведет к полному истощению кошелька. Нежелательны смена обстановки, дальние поездки. В выходные дни отложите все дела, кроме самых насущных. Уменьшите физические нагрузки. Не рекомендуется употреблять большое количество жидкости. Берегите почки.

РАК

Набирайтесь сил и восстанавливайте здоровье. Начало недели благоприятно для мелких хлопот и бытовой суеты. Можно заняться планированием изменения социального статуса, учебы. Однако с воплощением этих планов в жизнь не стоит торопиться. Подождите до следующей недели. Повышена активность в профессиональной сфере, но она вряд ли даст сейчас положительные результаты.

ЛЕВ

Большую радость доставят мелкие покупки. В начале недели постарайтесь успеть во всех важных делах. Успешны короткие поездки. Общения с партнерами по бизнесу будут особенно плодотворны. К концу недели не рекомендуется отлучаться далеко от дома. В выходные дни займитесь домашними делами, организуйте интересное занятие для себя и детей, посетите культурные или спортивные мероприятия.

ДЕВА

Дев ждут дела, требующие завершения. Сейчас самое подходящее время, чтобы привести в порядок дом, квартиру, дачу, устроить большую стирку, заняться починкой обуви и одежды. Удачное время для планирования своих последующих дел. Внимательно читайте предложенные вам условия, чтобы не пропустить того, что для Вас невыгодно. К развлечениям выходных дней подойдите творчески, а лучше предоставьте всю заботу более опытным людям.

ВЕСЫ

Могут дать о себе знать старые обязательства. Будьте готовы выполнить их. Ваш оптимизм и уверенность привлекут к Вам неожиданных союзников. Конец недели несет в себе напряженность и нервозность. Увеличивается вероятность травм из-за неосторожности и по рассеянности. В выходные дни, по возможности, воздержитесь от управления автотранспортом, дальних поездок. Не принимайте близко к сердцу неприятные известия.

СКОРПИОН

Возможны осложнения отношений, ссоры и конфликты с близкими родственниками. Ваши инициативы в деловой сфере, если они не будут носить импульсивного или назойливого характера, окажутся оправданными и компенсируют возможные житейские огорчения. Следует опасаться сиюминутных увлечений. Это может привести к непредсказуемым ситуациям.

СТРЕЛЕЦ

Начало недели лучше посвятить завершению начатых дел и старых проектов. Обстоятельства потребуют напряженного внимания и активности. Старайтесь никуда не опаздывать. Выходите с запасом времени. Во второй половине недели не помешает заняться своим здоровьем. Остерегайтесь простуд и инфекций. Ваши личные отношения с любимыми могут подвергнуться серьезным испытаниям.

КОЗЕРОГ

Не откладывайте того, что Вы уже давно собирались сделать. Если Ваши цели реальны, то Вас ждет успех. Благоприятное время для занятий спортом, но постарайтесь обойтись без особых перегрузок. Дети потребуют Вашего участия в решении их проблем. Найдите время для совместного проведения его с детьми.Для хорошего самочувствия не помешает сделать хотя бы один разгрузочный день.

ВОДОЛЕЙ

В затруднительных случаях обращайтесь за советом к друзьям. Они подскажут решение и помогут выбраться из затруднительного положения. Ваши отношения с любимым человеком могут стать объектом интриг. Не стоит в этот период бросать вызов источнику неприятностей. Еще настанет более благоприятное время, чтобы пресечь их. Дети легко воспринимают плохое, им необходим постоянный надзор.

РЫБЫ

Вы можете доверять своим партнерам по бизнесу, однако следует учесть, что и они не застрахованы от ошибок. Умерьте свою деловую активность, позвольте себе психологическую и физическую разгрузку. Не пытайтесь в этот период менять что-то в своей жизни или в жизни других. Это нанесет ущерб Вашей репутации. Кто-то из Вашего окружения попытается втянуть Вас в решение своих материальных проблем.

РАЗВЛЕКАЛОВКА

- Если я не ошибаюсь, кажется, я поручил вам взять кровь у пациента из шестой палаты? - говорит врач медсестре.

- Да, доктор, я взяла, оказалось ровно пять литров.

Надпись у входа в кабинет психоневролога: "Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней - это затрудняет постановку диагноза".

Жилец стучит в квартиру соседа:

- Если вы не перестанете играть на своем проклятом саксофоне, я сойду с ума!

- Уже сошел! - ответили из-за двери. Саксофон уже 2 часа молчит.

- Доктор, я постоянно разговариваю сам с собой.

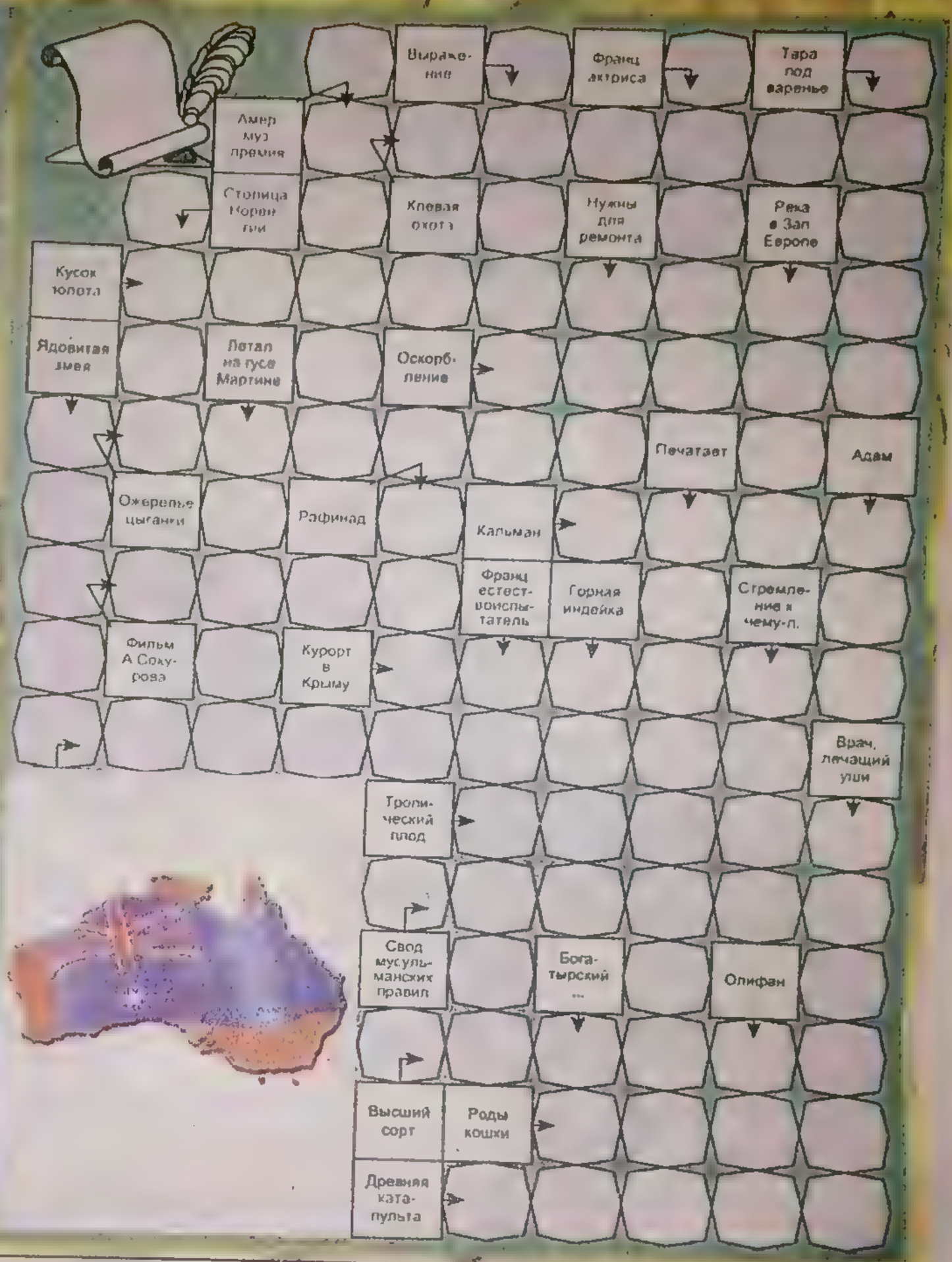
- Вы мешаете домашним?

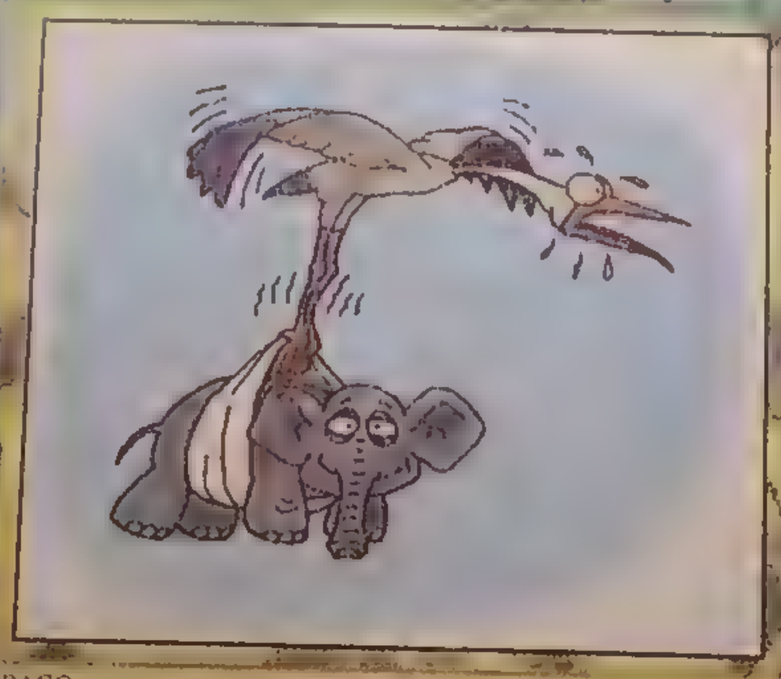
- Нет, я живу один.

- Так и разговаривайте себе на здоровье.

- Да, но я такой зануда...

- Вы не представляете, как мне бывает трудно с женой, - жалуется пациент невропатологу. - Она задает вопрос, сама же на него отвечает вместо меня, а потом полчаса объясняет, почему я ответил неправильно.





"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА. издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции 430000, г. Саранск, ул. Большевистская 60 к. 904
Почтовый адрес 430000, г. Саранск Главпочтамт, а/я 5
Тел. (834-2) 24-45-16 24-81-90
Подписной индекс 78571
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г.Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 1645
Тираж 12400, дата выпуска номера 24.11.2003 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

Письма можете направлять по адресу: sem_lekar@bk.ru

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

Семейный

ЛЕКАРЬ

№47 (99)

ДЕРЖИТЕ ОБОРОНУ

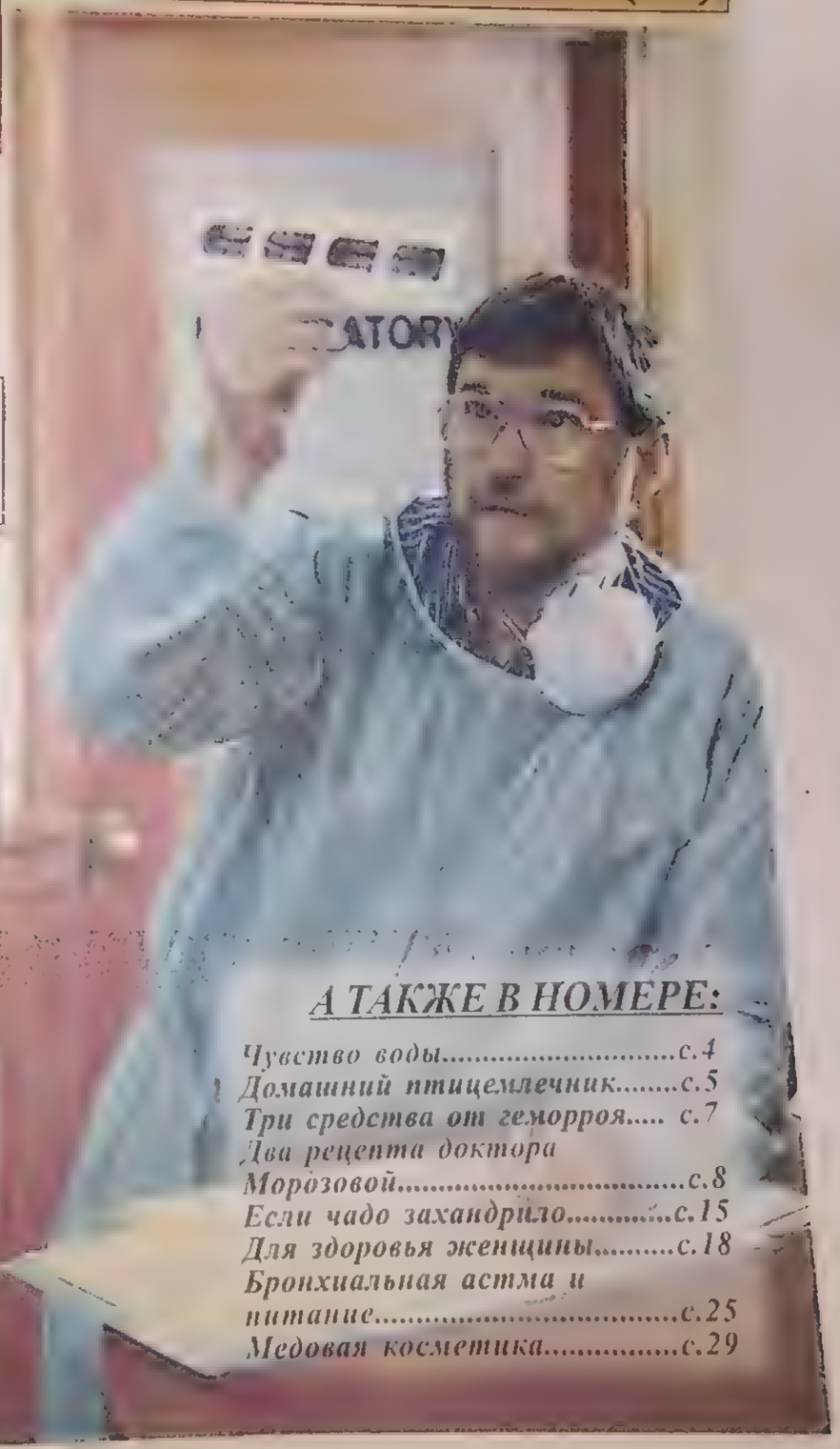
ЛЕЧЕНИЕ ВОДОРОСЛЯМИ

НАЙДИ НУЖНУЮ ТОЧКУ

В Китае [illegible] нетрадиционные, впрочем, только для европейцев, совет [illegible] хуже [illegible]

ЦЕЛЕБНЫЕ ПРЯНОСТИ

Они нам нравятся за то, что улучшают вкус приготовленных нами блюд и придают им аппетитные запахи, но мы мало знаем об их лекарственных свойствах С.30



А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Чувство воды.....с.4
Домашний птицемлечник.....с.5
Три средства от геморроя..... с.7
Два рецепта доктора Морозовой.....с.8
Если чадо захандрило.....с.15
Для здоровья женщины.....с.18
Бронхиальная астма и питание.....с.25
Медовая косметика.....с.29

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Как насчет веселых частушек про "Семейный лекарь"? Принимаются любые: забавные, смешные, добрые, ну, и как полагается, большей части частушек, даже с резкой критикой.

Пропоем все, и самая лучшая, а вернее, автор самой-самой получит приз - подарочный набор аудиокассет.

А итоги будут подведены в январе. Дерзайте!

Свои произведения посылайте по адресу: г. Саранск, ул. Большевистская 60, ком. 904. А также по электронной почте, не забывайте про телефон, и **речевой почтовый ящик**, номер которого **38-72-31,** код г. Саранска 834-2.

Корица оздоровляет кровь

Всего лишь половина чайной ложки корицы в день значительно снижает уровень сахара в крови диабетиков, показало исследование, проведенное в Исследовательском центре человеческого питания. Лечебное действие проявляется даже при добавлении корицы в чай; оно полезно не только диабетикам, но и тем, у кого есть скрытые проблемы с сахаром крови.

Активным компонентом корицы оказался водорастворимый полифенол МНСР. В лабораторных экспериментах это вещество продемонстрировало способность имитировать инсулин, активировать воспринимающий его рецептор и работать в клетках наравных с инсулином. Испытания на людях показали способность одного, трех и шести граммов корицы снижать уровень сахара в крови на 20 и более процентов. Кроме того, оказалось, что корица снижает содержание в крови жиров и плохого холестерина, и нейтрализует свободные радикалы.

Тем не менее, исследователи не рекомендуют потреблять корицу в виде булочек и яблочных пирогов - в них слишком много сахара и жира. Лучше добавлять корицу в другие, более полезные продукты. Измельченные специи, например, можно добавлять в тосты, хлопья, сок или кофе.

Каждый третий россиянин страдает от ревматических заболеваний

Каждый третий россиянин страдает от ревматических заболеваний, треть инвалидов в стране - жертвы этих болезней. Как рассказал председатель комиссии по травматологии и ортопедии Минздрава РФ Геннадий Оноприенко, к одному из самых распространенных поражений суставов относится остеоартроз, которым болеет 21 млн. жителей России.

Остеоартроз - это заболевание, при котором суставной хрящ с годами теряет необходимую для движения сустава влагу и становится сухим и ломким. Коварство болезни заключается в том, что имеющиеся средства борьбы с ним помогают лишь 10% больным и только на первой стадии заболевания.

Сейчас в России завершились клинические испытания препарата "Нолтрекс", который в ряде случаев помогает даже при четвертой, самой тяжелой, стадии, сообщил Оноприенко. По его словам, этот препарат позволяет частично восстанавливать хрящевые ткани. Лекарство, имеющее вид геля, вводится в больной сустав и обеспечивает его механическую защиту от стирания и разрушения, передает ИТАР-ТАСС.

Уровень заболеваемости сальмонеллезом в Пермской области превышает показатель по России на 74%

Уровень заболеваемости сальмонеллезом в Пермской области превышает показатель по России на 74%. Только за девять месяцев текущего года в Пермской области заболело сальмонеллезом 1294 человека. Наиболее высокой является заболеваемость в городах Красновишерск, Березники, Пермь. Экономический ущерб от заболевания составил 6 340 600 рублей, - сообщает пресс-служба ЦГСЭН в Пермской области.

По словам медиков, основным источником сальмонеллеза является куриная продукция. На территории Пермской области насчитывается 13 птицефабрик. Центрами Госсанэпиднадзора проводятся систематические обследования их продукции. В 2002 году в результате данных проверок были забракованы 23 партии птицепродукции объемом 285 кг. Выяснилось, что 23% сырой куриной продукции (фарш, филе, субпродукты) содержат сальмонеллы, 22% яичного порошка, используемого для приготовления, например, майонеза, тоже оказались инфицированными.

Однако, в целом, эпидемиологи отмечают снижение заболеваемости в сравнении со среднемноголетним уровнем на 21,6% и отмечают стабилизацию заболеваемости в сравнении с аналогичным периодом прошлого года. В 2003 году показатель заболеваемости сальмонеллезом в Пермской области составил 46,7 на 100 тыс. населения (по России эта цифра составляет 26,8 на 100 тыс.). Дети болеют сальмонеллезом в 3 раза чаще взрослых. По статистическим данным, самая высокая заболеваемость в Пермской области регистрируется среди детей от 1 года до 2-х лет.

Держите оборону

Как избежать зимних болячек

Начнем с того, как справляться с перепадом температуры в сторону похолодания. А температура за день запросто может опуститься на 8-10 градусов. И если летом это переносится относительно легко (подумаешь, сколько там за окном - 30 жары или 20 тепла, - все равно на пляж ехать можно), то в холодный сезон организм ощущает это более остро и соответствующим образом реагирует.

Оказывается, такой температурный скачок высвобождает из клеток вещество под названием гистамин. Это провоцирует развитие аллергических реакций у людей, которые к ним предрасположены. Особенно подвержены такой метеоаллергии астматики. Им иногда достаточно выйти на холод из теплого помещения, чтобы начался приступ. Что уж тогда говорить о температурных перепадах в атмосфере.

Но из-за высвобождения гистамина пострадать от аллергии может и в общем-то не подверженный ей человек. **Что вам в этом случае делать?**

Прежде всего, конечно, следите за прогнозом погоды и накануне похолодания уменьшите объем пищевого рациона. Из него также следует исключить жареные и острые блюда, цитрусовые, шоколад, специи, пряности, сладкое и алкоголь. Кроме того, снизить аллергическую настроенность организма вам помогут настои из корней одуванчика, плодов тмина, тысячелистника, ромашки, полыни и плодов огородного укропа. А лучше сделайте настой из смеси этих компонентов. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и охладите. Принимайте по 3 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

Защитите иммунитет

Холодный атмосферный фронт наступает и на иммунную систему. Зимой падает активность ферментов, от которых зависит и активность лимфоцитов - главных защитников вашего организма.

Не стоит переоценивать свои силы, рассчитывая на здоровье, даже кажущееся вам железным. Не ленитесь принимать по утрам по одному драже ундевита, закапывайте в нос несколько капель интерферона или сока алоэ, отжатого из листьев. Альтернативный вариант - смазывать слизистую носа оксолиновой мазью. Все это для профилактики. И хотя бы час надо проводить на свежем воздухе. Соответственно и одевайтесь потеплее - все-таки не июль на дворе.

Кстати, домашние стены не в состоянии оградить вас от прохождения холодного фронта и связанных с ним колебаний атмосферного давления и от электромагнитных сигналов, которые очень чутко улавливает организм метеозависимого человека. Поэтому не стоит испытывать его на прочность - надо разминать мышцы и снабжать его свежим воздухом.

Бывает на улице и повышенная влажность: свыше 80 процентов. Такое случается во время зимних оттепелей. В это время человеческий организм острее реагирует на холод. Увеличивается вероятность подхватить простуду, а также воспалительные заболевания почек и суставов. Способствует появлению этих недугов и контраст между сыростью на улице и слишком сухим воздухом в квартире.

А против сырости на улице следует защищать горло и грудь плотной шерстяной тканью. Носить ее нужно не поверх одежды, как шарф, а на голое тело. Раздражая рефлекторные зоны дыхательных путей, такой "панцирь" будет поддерживать в них "боевой дух".

Если же вы почувствовали сухость в носоглотке или дискомфорт из-за появившихся в носу корочек, ваш дыхательный аппарат следует обработать. Надо набрать теплой минеральной воды без газа или раствора соли в резиновую грушу, ввести носик груши в ноздрю, нагнуться над раковиной и плавно выжать жидкость. При этом надо стараться, чтобы у вас не было дискомфортных ощущений. Процедуру повторите два-три раза, а затем промойте другую половину носа.

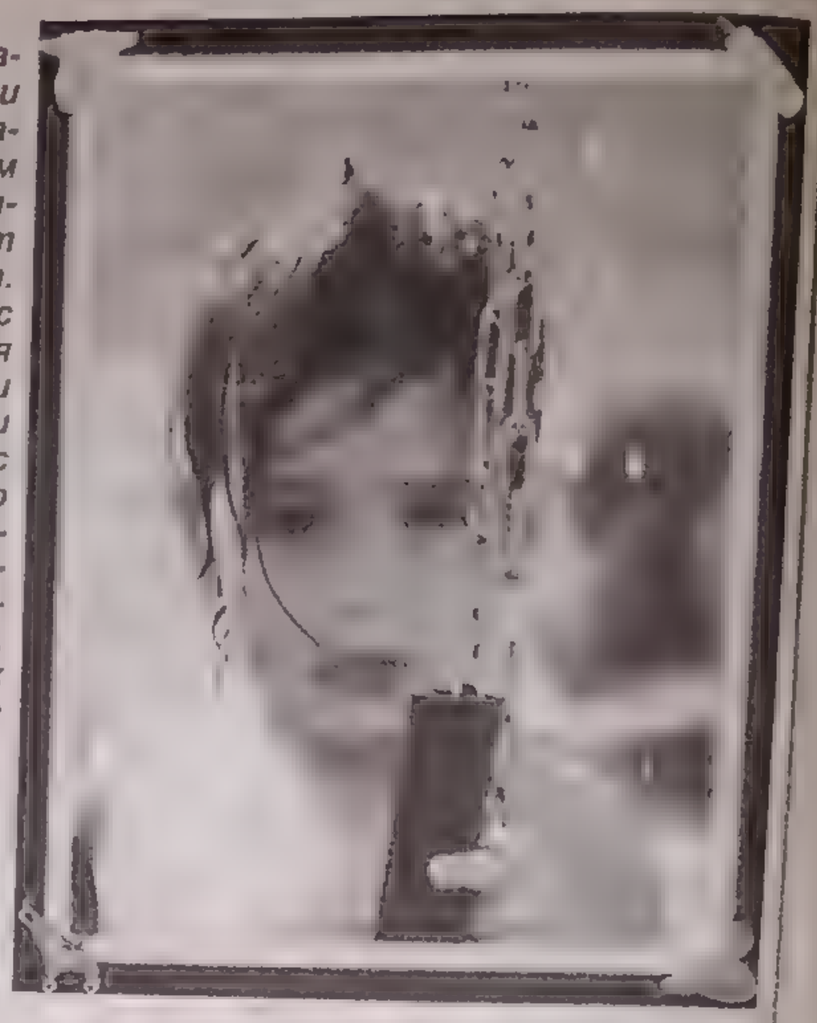
А чтобы голова была ясной и работа в течение дня спорилась, с утра выпейте натощак стакан теплого картофельного отвара, который обычно сливается после варки картошки.

Татьяна ГУРЬЕВА

Чувство воды

Чем выше мы забираемся в многоэтажки и чем больше накатываем асфальта, тем дальше от нас удаляется все, что дает жизнь, - земля и вода. большинство из нас пьют, не утоляя жажды, за завтраком и обедом, за ужином и просто так чай с лимоном и без, кофе со сливками и всевозможными изысками, минеральную воду и обычную из-под крана, потому что так принято. А как еще пить?..

Как правильно пить воду обделенному природой горожанину, дает совет краснодарская целительница Анна БОГДАНОВА.



Летом, понятно, пьют больше, зимой - меньше. Но все же считается, что в день человеку требуется не меньше 1,5-2 литров жидкости. В эти литры входят и соки, и суп, и прочее.

Обязательным считается прием воды утром, сразу после пробуждения, вечером перед сном и в течение дня за 15 минут до еды. Можно сказать, более половины людей у нас страдают от недостатка влаги. И почти всем, у кого нет явных противопоказаний, вода требуется в большем количестве, чем они ее пьют сейчас.

Дело в том, что "улучшенная" рафинированная пища века сего содержит мало воды. Сахар, печенье, нынешний хлеб, мясо, шоколад, конфеты и т.д. - все это вкусненькое, что дразнит нёбо и гортань, сильно меняет давление в полости органов пищеварительной системы, всасывая воду из организма. Вот почему мы вынуждены запивать такую пищу. ***Между тем питье во время еды и сразу после нее смывает кислый желудочный сок из полости желудка в двенадцатиперстную кишку, где среда щелочная. Ни желудку, ни кишечнику от этого радости нет. В итоге мы жиреем и наливаемся водой, становимся бесформенными, какими-то шароподобными существами.***

Если вы все же будете запивать пищу, имейте в виду, что вы проглатываете куски, не увлажненные слюной. А это также весьма мало способствует ее перевариванию.

Чтобы со временем у вас появилось верное чувство воды, начните с того, что воздерживайтесь от питья после фруктов - полчаса, после крахмалистой пищи, из которой в основном состоит большинство наших трапез, - от часа до двух, после белковой - полтора-два часа. В остальное время между приемами пищи воду пьют без ограничений.

Какая же вода нам нужна?

Проще всего пользоваться талой водой. Наберите в стеклянную - она нейтральна - или эмалированную посуду воду из-под крана - больше нам брать неоткуда! - и пусть она постоит не менее трех, а то и более часов, чтобы вышел хлор. Затем воду слейте, не взбалтывая, и не до конца - пальца на два от дна. Теперь - ставьте в морозилку!

Талая вода не только приобретает структурированную форму, но и отлично очищается от многих солей и примесей. Как правило, вода, поставленная в морозилку, начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой как раз и находятся все примеси. Их надо вылить! Если вы просмотрели и вода полностью замерзла - не беда. Возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Отмороженные "примеси" быстро сливаите - и все

Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток. Столько же времени она оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Если вы начнете пить талую воду, то месяцев через 5-7 заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, у вас повысится работоспособность, исчезнет сонливость, сократится время сна.

А вообще лучше пить больше, чем меньше. Избыток жидкости не может повредить, лишнее быстро выводится с мочой. Исключения бывают только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например, у беременных. Причиной отеков могут быть и больные почки, сердце, сосуды. В таком случае, не лишая себя обязательной утренней порции воды - 1-2 стакана, воздержитесь от питья и супов после двух часов дня и не пейте на ночь. Стараясь же вообще не пить, почки не спасете.

Очень важна вода и для страдающих запорами. Недостаток жидкости в организме приводит к ее всасыванию из толстой кишки, что, конечно, не способствует послаблению.

Тем, у кого больной желудочно-кишечный тракт, лучше всего пить теплую, почти горячую воду. Это и летом, и зимой, и утром, и перед едой. Утром вода стимулирует, моментально прогоняет сон. Вечером успокаивает, способствует хорошему пищеварению и нормальному восстановлению сна. За полчаса до еды вода очищает желудок от остатков предыдущей трапезы, готовит его к приему новой пищи, возбуждает аппетит.

Что касается здоровых людей, они перед едой могут пить как теплую воду, так и комнатной температуры, по желанию.

И всегда помните, что вода в изобилии - во фруктах и овощах, в которых нет недостатка летом. Спелое яблоко замечательно заменит стакан воды. И конечно же полезны свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

Записала
Ирина СТАНИСЛАВОВА

Семейный лекарь № 47 (99) 1 декабря 2003 г.

Доктор на подоконнике

Домашний птицемлечник

Чудо-луковичка

Нередко одно растение имеет несколько названий. Бывает и так, что совершенно разные растения, даже относящиеся к разным семействам, называют одинаково.

Так называемый индийский лук принадлежит к роду птицемлечник, также большому и разнообразному (около 200 видов). Многие птицемлечники ядовиты, у некоторых обнаружены целебные свойства. Индийский лук ботанически называется "птицемлечник хвостатый".

Птицемлечник дает стрелку и зацветает, как правило, на третий год после посадки луковички.

Растение это можно отнести к разряду лечебно-декоративных, но не съедобных. **Оно очень жгучее и в лечебных целях его применяют, как правило, для раздражения кожи, для ее согревания, стимулируя прилив крови.** Индийский лук можно использовать вместо горчичников. Раньше для этих же целей, кроме традиционных горчичников, использовали редьку, лук, скипидар - натирали больные места. У индийского лука, похожего на наш обыкновенный порей, в медицине используются и перья, и луковицы, которые находятся неглубоко в земле, а чуть выходят на поверхность. У луковицы сок более жгучий и действие более сильное, а у перьев более нежное, поскольку в них содержится меньше раздражающих веществ. Внутрь индийский лук не стоит употреблять ни в коем случае, иначе может начаться сильнейший отек слизистой.

Индийский лук очень удобен для натираний, он всегда под рукой. Его не нужно предварительно готовить, как горчицу, и, соответственно, он не выдыхается. По своему действию напоминает феналгон, капсикам. Хорошо бы его иметь в своей аптечке на окне, но индийский лук рекомендуется беречь от детей.

Из индийского лука для медицинских процедур можно приготовить либо кашицу из молодых луковиц, либо из листьев. Но прежде чем нанести ее на тело, надо смазать кожу растительным маслом или детским кремом или жиром, или положить бумагу, а уже на нее - кашицу. Это обязательно нужно проделать, если кожа нежная. В противном случае может быть сильнейший ожог.

Можно делать спиртовую вытяжку. В спирт или водку добавить кашицу лука. Смесь получается сразу готовой для наружного применения. Она очень едкая. Чтобы ее целебные свойства не исчезли, хранить ее надо в холоде и в темноте. На свету все полезные вещества быстро разрушаются. **Но я бы не советовала готовить какие-то лекарственные формы из индийского лука впрок.** Вполне достаточно того, что это растение есть у вас дома, и при необходимости вы всегда сможете взять нужное количество перьев индийского лука или использовать его луковицы. Для натираний достаточно разрезать луковицу. Ее срез обладает более сильным действием, чем листья.

Индийский лук - средство от мук

Среди растений самое почетное место у меня дома занимает индийский лук. Вылечил столько болячек!

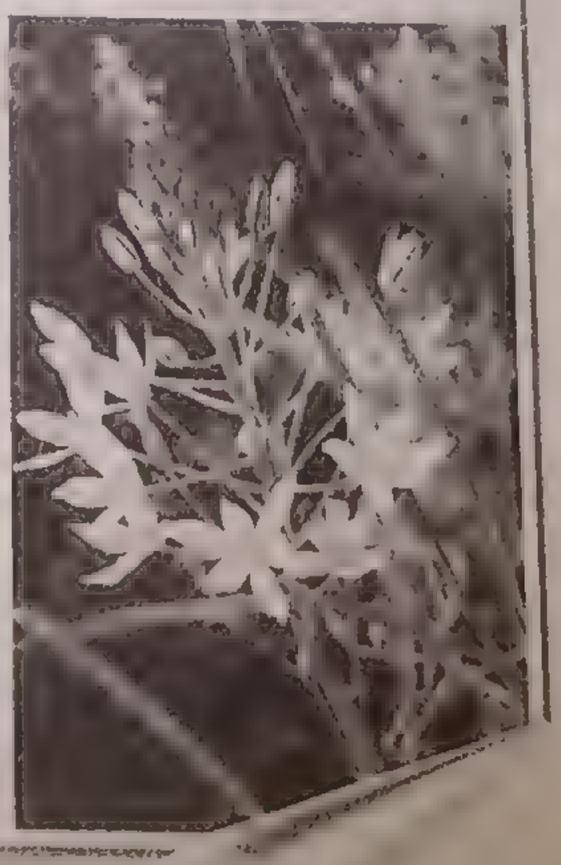
Папа мой - шофер. От своей профессиональной болезни - радикулита - сам вылечился и друзей избавил: натирал листьями спину. У бабушки несколько лет назад признали рак кожи на голове. Облучение прошла. Но потом новая опухоль появилась. Вот папа и заставил бабулю натирать больное место листом лука. И болячка прошла без всякой радиации.

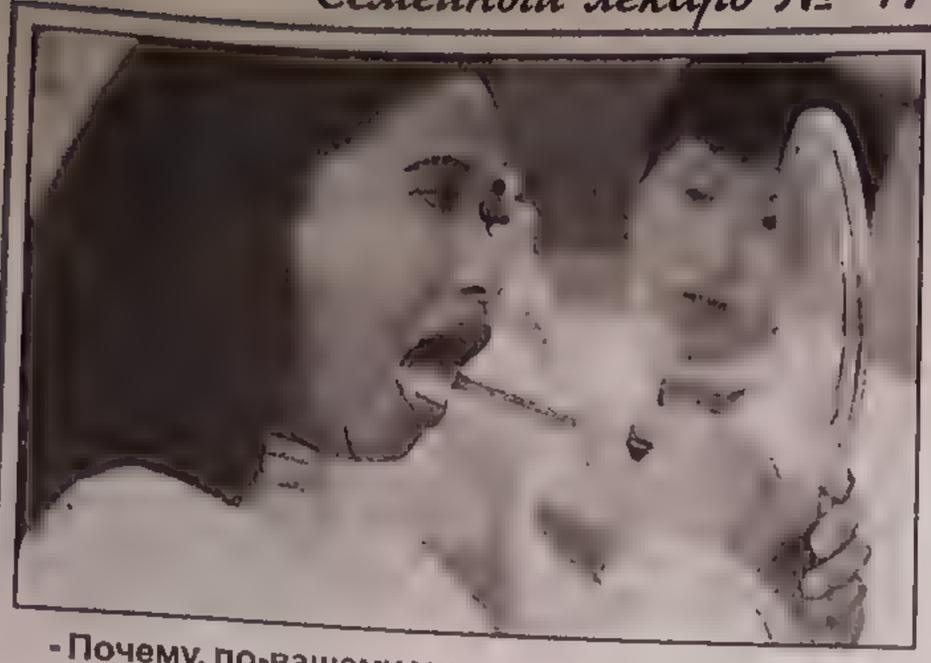
А у меня после рождения второго малыша начался мастит левой груди. Температура резко подскочила, появились сильные боли, молоко не отходило.

Врач назначил антибиотики, физиопроцедуры. А я от боли места не находила! Тогда мама сорвала листочек, размяла в руках хорошенько и густо натерла мне больную грудь. Как защипало! Грудь "загорелась", но минут через 10 ее "прорвало". Все застоявшееся вышло, и молочко пошло!

Я заметила: индийский лук справляется со всем, что в организме надо разбить и рассосать. Он сам даст вам знать: если может справиться с хворью - после натирания обычно щиплет, а если нет, то ничего не почувствуете. Да не забудьте: срывая листочек, попросите у лука прощения за боль, а то сердитый цветок может ожог на коже оставить.

И.В. Нохрина,
г. Нижний Тагил





ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПАРОДОНТА ВСТРЕЧАЮТСЯ У 80 ПРОЦЕНТОВ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ. НА ВОПРОСЫ КОРРЕСПОНДЕНТА ОТВЕЧАЕТ ХИРУРГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ НЕВРОВ, ПОСВЯТИВШИЙ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ БОЛЕЕ 18 ЛЕТ.

Как правильно чистить зубы

- Почему, по-вашему мнению, сегодня заболевания пародонта так распространены и количество заболевших стремительно увеличивается?

- Добавлю, что эти заболевания заметно помолодели. Сейчас кровоточивость десен наблюдается уже у 20-летних. А после 40 воспаления десен встречаются почти у каждого. Я не скажу вам ничего нового. Виной всему плохая экология, неправильный образ жизни, нерегулярное питание натуральными продуктами и, конечно, стрессы. Часто пародонтит провоцируют заболевания нервной системы, сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные недуги. Ведь ротовая полость - это часть желудочно-кишечного тракта, где начинаются процессы пищеварения. Иногда проблемы с деснами возникают из-за неправильной гигиены ротовой полости. Сами заболевания пародонта отнюдь не безобидны. Например, пародонтальные карманы, при которых разрушены все околозубные ткани, становятся очагами хронической инфекции, что повышает риск ревматоидных и других заболеваний. И все-таки многие по старинке относятся к ним легкомысленно. Рассуждают примерно так: "Подумаешь, пополощу рот корой дуба - и все пройдет". Но это глубокое заблуждение. Да, кора дуба - хорошее народное средство, которое ненадолго снимет обострение, но болезнь оно не вылечит. Как только вы заметили кровоточивость десен, например при чистке зубов, обращайтесь к специалисту. На ранних стадиях будет легче вам помочь. В противном случае можно со временем лишиться всех зубов. Пародонтит и гингивит - заболевания коварные, они протекают в скрытой форме и прогрессируют незаметно для вас.

- Отчего все-таки десны кровоточат?

- Кровоточивость десен при заболеваниях пародонта наступает в результате венозного застоя крови в деснах, так как затрудняется ее венозный отток. Из-за этого в крови образуется большое скопление клеток, вырабатывающих гистомин, который действует на стенки сосудов и увеличивает их проницаемость. Еще раз подчеркну, это заболевание всего организма. Причина у каждого пациента индивидуальная, и для того чтобы ее выяснить, мы работаем с другими специалистами, часто с эндокринологами.

- И все-таки лучше не доводить дело до болезни. Как избежать заболеваний пародонта?

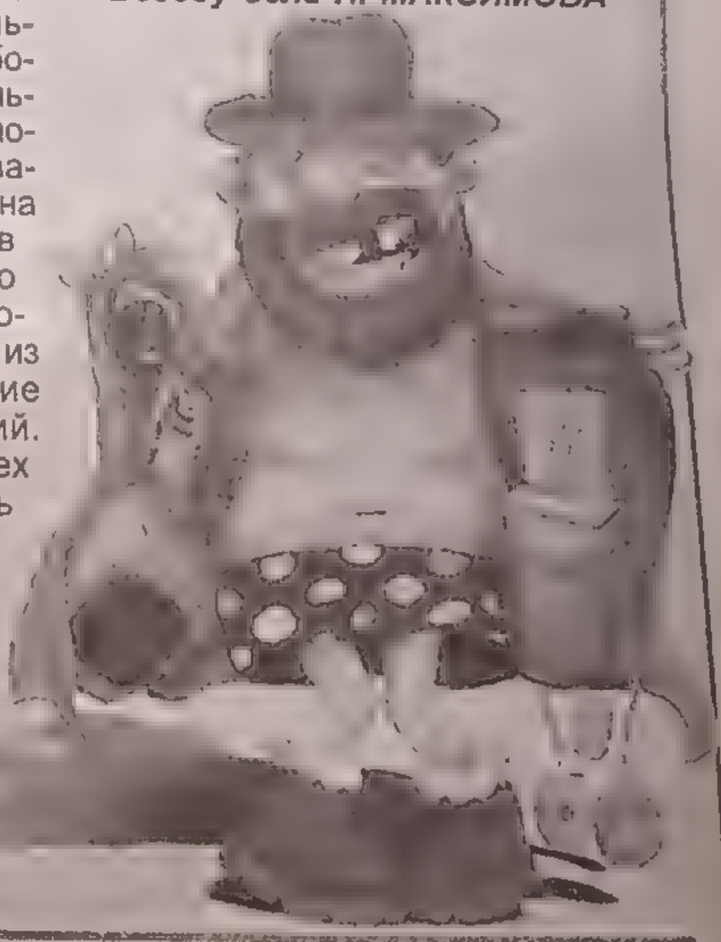
- Профилактическая программа включает в себя индивидуальную гигиену полости рта. Это тоже многими недооценивается. Чистить зубы необходимо не два раза в день, как считалось раньше, а после каждого приема пищи. Щетка должна быть индивидуально подобрана и обязательно жесткая. Желательная ширина головки щетки - не более 2 сантиметров, это оптимальный размер для наиболее удобного и эффективного манипулирования в полости рта. Щетинка должна быть подстрижена не ровно, а в виде треугольников - для лучшего проникновения в межзубные промежутки. Ведь главное - удалить из них остатки пищи во избежание скопления микробов и бактерий. Чистить зубы надо не менее трех минут, после чего прополоскать рот раствором марганцовки, фурацилина или настоем трав: календулы, эвкалипта, зверобоя, мяты.

Вы можете проверить сами, правильно ли чистите зубы. Для этого нужно нанести на зубы раствор таблетки дент или другого аналогичного средства, которые продаются в аптеках без рецепта. Если красящее вещество остается на зубах, по его количеству можно судить о качестве чистки.

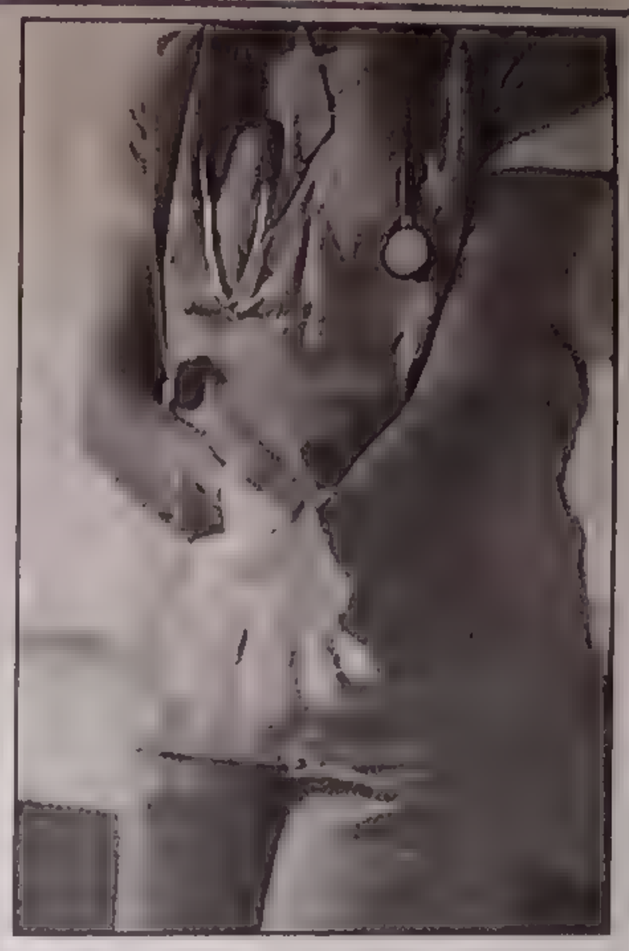
- Какую зубную пасту выбрать при нынешнем изобилии?

- Я советую отечественные пасты, допустим "Лесную", которая содержит целебный хвойно-каротиновый экстракт, убивающий бактерии. Кроме того, она обладает противовирусным эффектом, поэтому ее можно рекомендовать к применению во время эпидемий гриппа. Эффективность этой пасты повышается в несколько раз, если ею проводить массаж десен. Почистив зубы, пасту "Лесная" наносят на указательный палец и массируют десны. Паста хорошо впитывается, так что полоскать рот не обязательно.

Беседу вела Н. МАКСИМОВА



3 средства от геморроя



Верный способ лечения геморроя без операции

Вскипятить в кастрюле литра два воды. Растворить в этом кипятке фунт квасцов (или взять толстый глиняный горшок) и налить в него две кварты молока, опустив туда 4 больших головки лука. Горшок или кастрюля должны быть закрыты. Все это парить в духовке на медленном огне, а потом... закрыть кастрюлю или горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром. После сеанса непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное.

Прогревание надо делать не чаще, чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно.

Вышеописанное средство лечения геморроя квасцами было приведено на страницах первого тома Русского народного лечебника. Представитель Русской православной церкви в Австралии священник Иннокентий Серышев раздал много экземпляров лечебника русским в Австралии. Русский железнодорожник в провинции Квинсленд некий Голузин имел страшный, застарелый геморрой и пролечил большую сумму фунтов стерлингов врачам официальной медицины и... все впустую; купив же лечебник и применив вышеописанное средство, он избавился от своего ужасного геморроя ЗА ОДНО ТОЛЬКО ПРОГРЕВАНИЕ.

Кавказский способ лечения геморроя

Сперва надо делать холодные обмывания после каждого испражнения. Затем - накладывать холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс 1 минуту, 3-4 раза в день, не считая обмываний после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от 3 недель до полутора месяцев, в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздерживаться от спиртных напитков, от работы в стоячем положении. Горизонтальное положение тела и покой, то есть, продолжительный отдых в кровати или на диване, значительно способствует лечению.

При застарелом геморрое (бывали случаи излечения геморроя шестнадцатилетней давности), так называемом внутреннем, в старые времена на Кавказе употреблялись ледяные свечи.

Для этого делались бумажные формы цилиндрического образца, сначала малого диаметра, чтобы их можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход.

Формы наполняют водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи.

Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы острие вершины свечи не поранило в выводном канале, само собой разумеется, что бумажная форма со свечи снимается.

Первое время три-пять дней - надо держать свечу полминуты, никак не более. Затем через каждые три-пять дней прибавлять еще по полминуты, в зависимости от самочувствия больного.

Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может получиться раздражение. Пристрастие больного к спиртным напиткам или продолжительная работа в стоячем положении могут повести к высокой температуре в заднем проходе. В этом случае надо делать холодные обмывания и даже накладывать компресс из мягкой тряпочки на 3-5 минут.

Выдающееся персидское средство для лечения геморроя

Это дымная сидячая ванна из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на его дно положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок (или верблюжьих колючек). Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон, чтобы получить дымную ванну. Продолжать так по мере надобности. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

ДВА РЕЦЕПТА доктора Морозовой

"Красный нос"

Под таким названием народной медицине известна болезнь, поражающая в основном органы обоняния у тех, кто неумеренно потребляет алкоголь.

Красный нос пьющего человека - сигнал о начале патологического изменения этой части лица. Сначала появляется маленькое красное пятно на кончике носа, затем, постепенно увеличиваясь, краснота захватывает всю его поверхность, переходит на щеки и лоб. Если не принять сразу необходимых мер, нос покрывается извилистой сетью разбухших вен. К ним обильно приливает кровь, и нос понемногу приобретает сизый оттенок, становится толще и объемистее, его сальные железы разрастаются, придавая ему сильный блеск. В итоге меняется и форма носа - он начинает походить на грушу.

Если болезнь - следствие пьянства, будет логично прежде всего бросить пить. Но "красный нос", к сожалению, - удел не только алкоголиков. Причиной болезни может быть занесенная в эту часть лица инфекция.

В любом случае лечение рекомендуется следующее: начать умываться водой со стягивающими кожу средствами - танином и дубовой корой. Но так можно остановить болезнь, когда краснота только появилась, и тем самым уберечь нос от дальнейшей деформации. Если же сосуды уже успели расшириться, болезнь в определенной мере запущена.

В начале пятидесятых годов прошлого столетия русский врач-эмигрант Ольга Морозова, опираясь на опыт российских земских врачей, предпочитавших народные способы лечения, издала лечебник для своих соотечественников в США, в котором содержится рецепт мази, эффективной при этом недуге: смешать в равных пропорциях свиное сало, серу, белый мел, камфору, дать этой смеси сутки отстояться, после чего раз в день смазывать нос.

При покраснении носа можно также воспользоваться еще одним простейшим домашним средством: приложить к нему на ночь повязку с сырой тертой картошкой.

Тяжелеет голова, бросает в жар...

У страдающих пороком сердца, геморроем, различными патологиями желудочно-кишечного тракта, регулярно вызывающими запоры, а также у людей с толстой "бычьей" шеей бывают приливы крови к головному мозгу, от переполнения сосудов глаза наливаются кровью, голова начинает кружиться, в ушах звенит.

Несколько иной формой заболевания с соответственно другой симптоматикой страдают женщины в период климакса: внезапно бросает в жар, загорается лицо, тяжелеет голова, становится трудно дышать. Состояние это длится от одной до трех минут, после чего возвращается нормальное самочувствие. Таких приливов крови бывает обычно от 2-3 до 10-15 в день.

Людям с толстой "бычьей" шеей О. Морозова не советовала выполнять работу, требующую длительного наклонного положения, потреблять много жидкости и много есть. Женщинам при климаксе рекомендуется в момент приступа поднять обе руки вверх или опустить ноги в очень горячую воду, чтобы кровь прилила к ним, отхлынув от головы. Помогают, кроме того, и клизмочки с солью и уксусом, которые ставят на ночь, как обычные клизмы.

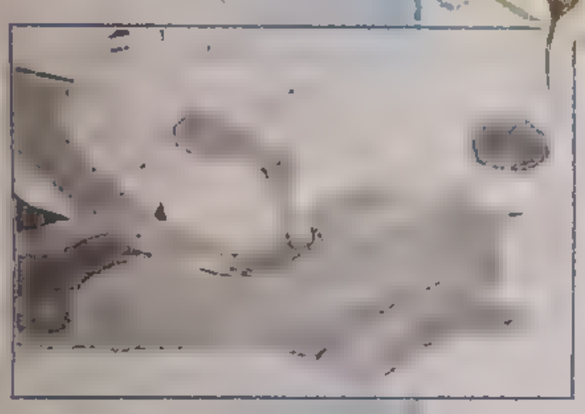
Ирина Лапшина

Будьте здоровы!

Семейный лекарь № 47 (99) 1 декабря 2003 г.

Можно ли лечиться водорослями?

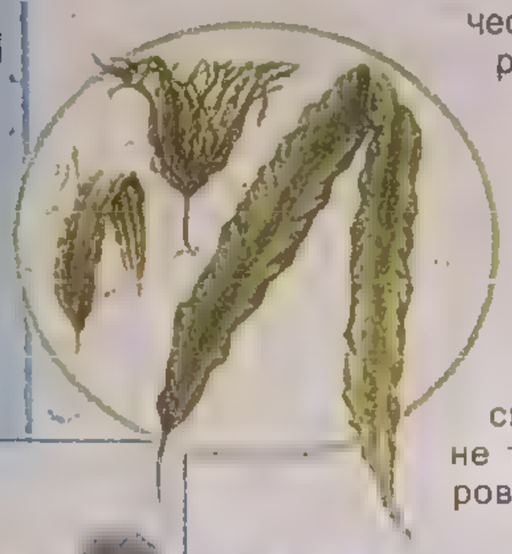
ЧИТАЕМ ВАШУ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ОТ КОРОЧКИ ДО КОРОЧКИ. ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНЫ ВАМ ЗА ИНТЕРЕСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ. МНОГИЕ РЕЦЕПТЫ МЫ УЖЕ



ОПРОБОВАЛИ НА СЕБЕ И УБЕДИЛИСЬ В ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ. НЕ МОГЛИ БЫ ВЫ НАПИСАТЬ О ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВАХ МОРСКОЙ КАПУСТЫ? ГОВОРЯТ, ОНА ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

СЕМЬЯ БЛИНОВЫХ.

Морская капуста, или ламинария, относится к группе водорослей, обитающих на морском дне. Она действительно очень целебна. Во-первых, потому что водоросли потребляют почти в 7 раз больше солнечной энергии по сравнению с наземными растениями. Во-вторых, они содержат очень много питательных веществ, которые всасывают из морской воды. В-третьих, незаурядные целебные качества морской капусты обусловлены тем, что ее белковый, жировой и углеводный состав по своим биологическим характеристикам выгодно отличается от съедобных наземных растений. Благодаря этому морская капуста способствует не только оздоровлению организма, но и его омоложению, а также продлению жизни.



Морская капуста оказывает антисклеротическое действие. Она не только тормозит развитие атеросклероза, но и предотвращает возникновение таких болезней, как стенокардия, инфаркт миокарда. Антисклеротический эффект водорослей объясняется высоким содержанием в них йода. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что способствует очищению сосудов.

Особенно эффективно водоросли влияют на функцию желудочно-кишечного тракта при запорах. Благоприятное сочетание клетчатки и минеральных веществ в капусте не только ликвидирует запоры, но и регулирует нарушенную функцию органов пищеварения. Кроме того, ламинария препятствует образованию тромбов. Экспериментально установлено, что она снижает всасывание и накопление в организме радионуклидов стронция и цезия.

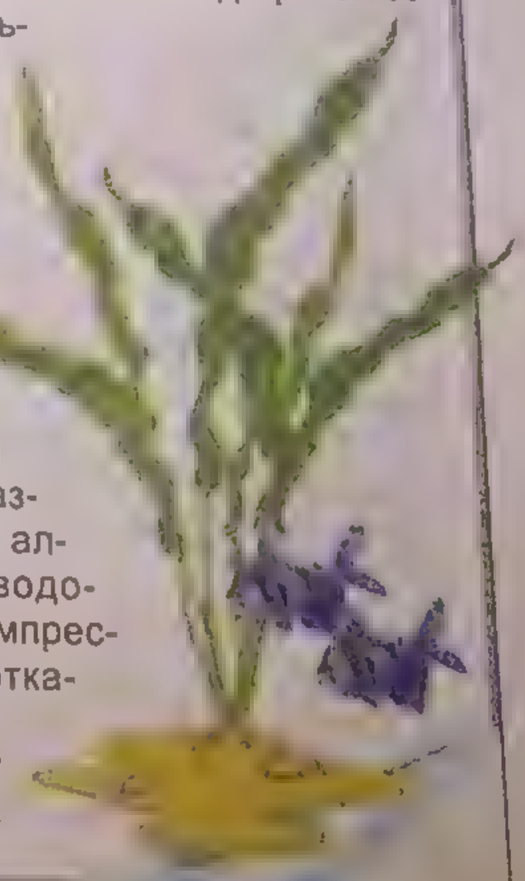
При атеросклерозе, нарушении обмена веществ и желудочно-кишечных заболеваниях достаточно съедать в день всего 2 чайные ложки морской капусты в сухом, консервированном, маринованном виде или в виде салата. Сухую морскую капусту можно добавлять в суп, в овощное пюре и даже в чай.

При артрите, артрозе и ревматизме из морской капусты делают водорослевые ванны, которыми пользуются для облегчения боли в суставах. Для этого в ведре воды, подогретой до 45 градусов, надо растворить пачку сухих водорослей (они продаются в аптеке). Длительность процедуры 20-30 минут. Ванну лучше принимать перед сном. После ванны ноги слегка обсушить полотенцем, стараясь сохранить приставшие к коже водоросли. Курс лечения состоит из 12-15 ванн.

При остеохондрозе и неврите очень полезны компрессы из грязи водорослей. Готовится она так. В ведре воды, подогретой до 50 градусов, растворить 5-6 пачек сухой морской капусты, дать настояться в течение 30 минут и процедить через марлю.

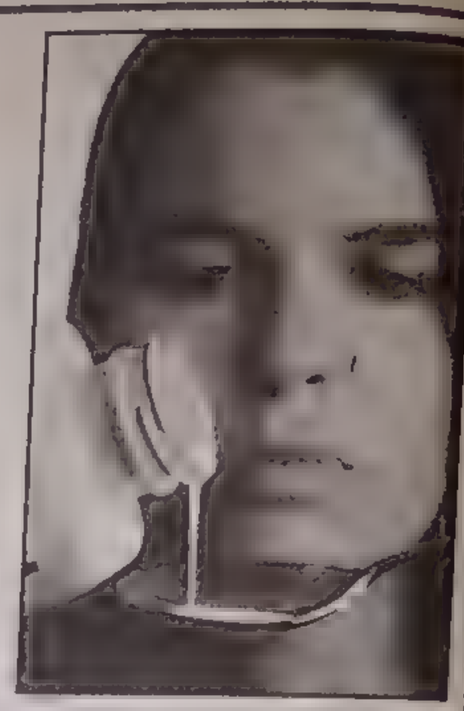
Готовая лечебная грязь наносится на марлевую салфетку слоем толщиной примерно в 2 см, салфетка прикладывается к больному месту, сверху накрывается клеенкой или куском полиэтилена. Поверх этого укладывается слой ваты, и все перебинтовывается.

Тепловой эффект можно усилить, положив поверх водорослевого компресса грелку или мешочек с подогретой солью. Желательно держать компресс 5-6 часов. Курс лечения - не менее 5-7 дней, но не более 12-15 процедур. При опухолях и различного рода аллергиях от водорослевых компрессов лучше отказаться.



Наталья РОСТОВА

Лекарства без вредных эффектов



Можно ли при приеме лекарств предотвратить их нежелательное воздействие на организм?

Объясняет кандидат медицинских наук, научный сотрудник Центра иммунологии Московского государственного медико-стоматологического университета, Инна Дмитриевна Понякина.

Практически все лекарства обладают токсическими свойствами. В добавление к этому, они образуют множество вредных химических соединений в организме. Их оказывается иногда так много, что даже вполне здоровые печень, почки, кишечник не всегда могут своевременно удалить их .

В результате страдает иммунная система. Для нормальной работы ей необходимо, чтобы ее клетки постоянно обновлялись, причем как можно быстрее. А вредные вещества - токсины - этому препятствуют.

Особенно плохо действуют на иммунитет антибиотики и гормональные препараты. Если лечение ими длится больше недели, то есть смысл проверить наличие интоксикации в организме. Для этого бывает достаточно обычного клинического анализа крови. В ней под действием токсинов снижается уровень лейкоцитов.

Принимая лекарства, необходимо прибегнуть к очистке организма, чтобы помочь иммунной системе справиться с ситуацией. Этому способствует кратковременное соблюдение поста. Из рациона надо исключить животный жир, мясные продукты, рыбу.

Зато можно включать в меню бобовые и грибы. Но основу питания должны составлять крупы, фрукты, овощи, как в сыром, так и в тушеном виде, побольше зелени.

Чтобы организм лучше избавлялся от вредных веществ, используют сорбенты: активированный уголь, полифепан или энтеросгель. Они собирают "на себя" токсины и выводят их через кишечник. Их следует принимать дважды в день в промежутках между едой.

Одновременно надо увеличить потребление жидкости. Хорошо добавлять в питье травы, обладающие мочегонным эффектом. Одну-две чайные ложки листьев лесной земляники, брусники, толокнянки или петрушки заваривают стаканом кипятка. Настоявшийся отвар процеживают, и пьют в течение дня. Можно подлить его в морс из клюквы, смородины или брусники. За день надо выпить не меньше двух литров такого напитка.

Ирина СЫСОЕВА

Родная усадьба

С проблемой фитофторы знаком каждый огородник. Урожай томатов погибает даже в теплицах. Погибает урожай томатов частично или полностью, как летом 2003 года. Погибает и на корню, и уже собранный на дозаривание, но так и не созревший. Можно ли вырастить без потерь ва наших условиях эту культуру? Оказывается, можно, если выращивать сорта, успевающие созреть до середины июля - начала августа, т.е. до массового заболевания фитофторой. Но для этого нужны очень скороспелые сорта. И такие сорта есть. О них - в свежем номере "Родной усадьбы".

А еще масса увлекательной и полезной информации о том, как построить своими руками свинарник-"землянку", соорудить приманки для вредоносных грызунов, правильно укрыть на зиму растения (соломой!), вырастить самостоятельно грецкий орех. Заинтересовались?! Тогда читайте "Родную усадьбу"!

Моя кухня

Суп-пюре из хлебных корок очень прост. Корень петрушки с зеленью и веточки мяты нужно сварить, отвар процедить и ввести в него зеленый горошек. Варить до размягчения горошка, затем протереть через сито (часть горошка оставить целым). Корки хлеба, листья зеленого салата, лук репчатый сварить отдельно, протереть. Эту массу соединить с пюре из зеленого горошка, добавить соль, слегка обжаренный лук с мукой. Смесь довести до кипения. Точное соотношение продуктов вы узнаете в свежем номере.

Чтобы правильно питаться, в свой обычный рацион Вы должны включать такие продукты, как молоко, т.к. в нем содержится кальций, который нужен для того, чтобы наши кости были твердыми. Подробнее - в материале о правильном питании, там же - рецепты для женщины, стремящейся к построению гармоничного тела.

И "КОСТОЧКИ" УЙДУТ

Здравствуй, уважаемая газета. При строительстве садового дома мне много пришлось трудиться - месить раствор, таскать землю и т.д., и у меня деформировались пальцы на руках - в районе суставов появились наросты и пальцы как бы скрючились... В общем зрелище не из приятных. Увидела мои руки знакомая и обрадовала- не переживай, у меня были такие же, и я сама их вылечила. И она рассказала рецепт лечения. Я использовала его 10 раз, и все мои наросты исчезли. Оказывается, таким образом можно избавиться и от "косточек" на ногах.

А рецепт таков. В 10-миллиграммовой бутылочке йода следует растворить пять таблеток обычного аспирина. Взболтать бутылочку, и аспирин растворится, а йод станет бесцветным. Этим раствором нужно на ночь намазать больное место - наросты на руках или косточки на ногах - и поместить конечности в тепло- на руки надеть перчатки, на ноги носки. Эффект не заставит себя долго ждать. Попробуйте и сами увидите.

Г.Кашина, Екатеринбург

УКРЕПИТЬ КАПИЛЛЯРЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Капилляры верхних и нижних конечностей, являющихся двигательной силой циркуляции крови в конечностях, рекомендуется укреплять выполнением весьма простого упражнения: лягте спиной на пол, под шею подложите валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног держались параллельно полу. В таком состоянии начинайте трясти (вибрировать) обеими руками и ногами одновременно. Времени на такое упражнение надо немного: его делают утром и вечером от 1 до 3 минут. С тех пор, как я стала заниматься, мое самочувствие улучшилось.

Эвелина Тимина, Ромодановский район

ОТХАРКИВАЮЩЕЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Чтобы не кашлять, я бы хотела порекомендовать вам настой мать-и-мачехи с медом. Возьмите 5-7 г высушенных листьев мать-и-мачехи (полную столовую ложку), заварите 150 мл кипятка в эмалированной посуде, закройте и поставьте на 15 минут на кипящую водяную баню. Охладите до комнатной температуры и процедите. Доведите объем до 200 мл кипяченой водой и растворите в нем столовую ложку меда. Принимайте по полстакана два-три раза в день как мягчительное, отхаркивающее и противовоспалительное средство.

Ирина Терехова, г. Темников

ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОТЛИВОСТЬ НОГ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Чрезмерная потливость ног обычно причиняет не меньше неприятностей, чем неудобная обувь. Для устранения потливости рекомендуется в течение месяца пить 2 раза в день по четверти стакана настоя шалфея (1 ст. ложка на стакан килятка). Дважды в день желательно, помыв ноги и хорошо вытерев их, переложить пальцы ног свежими березовыми листьями. Можно переплетать пальцы ног соломой из ячменя, овса или травой пырея ползучего. Такой же эффект будет, если заполнить носки мелко нарезанной соломой (любой сухой травой), надеть их и спать в них всю ночь. Повторить процедуру несколько раз.

Ирина Башкирцева, г. Уфа

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И СЕРДЦА

Здравствуй, любимая газета. Когда у меня наступил климактерический период, я переносила его очень тяжело. И вот одна знакомая посоветовала мне принимать сок столовой свеклы. После этого я еще избавилась от массы попутных болезней, с которыми маялась не протяжении многих лет. При заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при гипертонии и ишемии сердца полезен сок столовой свеклы (на стакан сока - столовая ложка меда). Принимают два-три раза в день до еды.

Елена Фабричнова, Ичалковский район

СНИМЕТ БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы снять боли в желудке, отрыжку, изжогу, тошноту, снизить кислотность, я бы рекомендовала принимать картофельный сок с медом. На стакан сока - столовая ложка меда. Принимают натощак и перед сном. Неприятных ощущений - как не бывало.

Наталья Учеватова, г. Пенза

ЕСЛИ БОЛИТ ЯЗЫК

Здравствуй, уважаемая газета. При ангинах, тонзиллите, заболеваниях языка и десен эффективны полоскания 30%-ным водным раствором меда 3-4 раза в день после еды. Наиболее эффективен при этих заболеваниях липовый, донниковый и акациевый мед. Полоскание следует проводить теплым раствором.

С пожеланиями здоровья, Наталья Орехова, г. Саранск

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Когда я лежала в больнице с воспалением легких, сами врачи рекомендовали мне дополнительно принимать отвар девясила с медом. Отвар девясила с медом хорошо помогает при кашле, бронхитах и воспалении легких. Одну часть измельченных корней девясила заваривают десятью частями кипятка, настаивают, фильтруют и в теплом отваре растворяют мед: на стакан настоя - одну столовую ложку. Принимают в теплом виде по полстакана 3 раза в день до еды.

Я вылечилась, и у меня не было никаких осложнений.

Ольга Шулькина, Дубенский район

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ЭМУЛЬСИЯ ОТ ФАРИНГИТА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Я бы хотела поделиться рецептом приготовления эмульсии для смазывания горла при таких заболеваниях, как фарингит и ларингит. Это медово-каланхойная эмульсия с прополисом. Используется для смазывания слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки (фарингиты) и гортани (ларингиты). Для приготовления 100 г эмульсии нужно смешать 78 г меда (закристаллизовавшийся мед распускают на водяной бане) с 15 мл сока каланхоэ и 7 мл 10%-ного спиртового раствора прополиса. Эмульсия получается сметанообразной консистенции с приятным ароматом.

Наталья Жарова, г. Ардатов

МОЛОДАЯ КОЖА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Здравствуй, уважаемая газета. Хочу поделиться рецептом омолаживания кожи. Желтково-медово-масляная маска готовится из одного желтка, одной столовой ложки меда и одной ст. ложки растит. масла. Все это смешивается и растирается в однородную массу. Смесь ватным тампоном наносится послойно на лицо и шею (при подсыхании первого слоя накладывается второй, а затем - третий). Спустя 20-25 минут масса эта осторожно снимается влажным тампоном. Этот рецепт больше подходит для сухой, нормальной и увядающей кожи лица и шеи.

Надежда Девятаева, Ичалковский район

ЗОЛОТОЙ УС ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Здравствуй, "Семейный лекарь". В последнее время стало очень модно говорить о лечебных свойствах золотого уса, но мне, например, это все было давно знакомо, и странно, что о нем вспомнили только сейчас. Дело в том, что в свое время еще моя бабушка лечила с его помощью сахарный диабет, панкреатит, воспаление желудочно-кишечного тракта. Один лист размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 литром кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50 г в теплом виде. Большое значение в лечении сахарного диабета имеет строгое соблюдение диеты, исключаются углеводы, не допускается уменьшения количества белков, так как это может вызвать у больного отрицательный азотистый баланс и привести к осложнениям. Количество белков в рационе должно соответствовать физиологической потребности, из них 75% - это белки животного происхождения, 25% - растительного. Исключить из рациона виноград, изюм и напитки типа пепси-колы. Из питья полезны: сок печеной тыквы, огурца, граната, сливы, отвар створок фасоли. Очень хорошо включить в вечерний рацион варенье, очищенные яйца (2-3 шт.), сутки вымоченные в яблочном уксусе. На завтрак приготовить настой гречневой муки на кефире (1 ст. ложка муки на стакан кефира, настаивать ночь).

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда, сухость во рту. Во многих случаях уровень гликемии в течение суток стабилизируется на субнормальном уровне, что позволяет снизить дозу инсулина.

Этот рецепт излечивает многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма. Мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. В результате комплексного очищения организма резко улучшается общее состояние здоровья больных. Они становятся более активными, у многих улучшается зрение. Это самый безвредный рецепт, который можно применять как профилактическое средство всю жизнь.

Татьяна Макушкина, г. Оренбург

ДУБОВЫЙ ВЕНИК ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Дубовый веник, если и уступает березовому по популярности, то совершенно незначительно. Его листья несколько хуже впитывают пот, но зато такой веник более прочен. Листья у дуба широкие, плотные, ими очень хорошо нагнетать пар. В дубовых листьях содержится огромное количество дубильных и красящих веществ и эфирных масел. Дубовый веник идеально подходит для людей с жирной кожей. Он хорошо очищает жирную кожу, оказывает противовоспалительное действие и делает ее матовой и упругой. Выделяющиеся при запаривании дубового веника вещества способны снижать давление при гипертонии. А дубильные вещества оказывают лечебный эффект при различных кожных заболеваниях: золотухе, экземе, сыпи.

Дубовый веник лучше всего заготавливать в августе - сентябре. Если возле дуба Вы вдруг заметите растущие лопухи, то можете смело заготавливать из этого дуба веник - в парной листья такого веника почти не облетают. Самый лучший веник получается из так называемого "зимнего дуба". "Зимним дубом" называется тот дуб, листья которого зимой не опадают.

Ольга Кезина, г. Саранск

ОГРУБЛЕНИЯ НА ПЯТКАХ

Здравствуй, "Семейный лекарь". При огрублении и трещинах на пятках делать 1-2 раза в неделю компресс из картофельных очисток. Для этого очистки тщательно моют, смешивают с горстью льняного семени, заливают небольшим количеством воды и варят до образования кашицы. В теплую кашицу опускают ноги и держат 15-20 минут. Затем обмывают теплой водой и смазывают ступни кремом.

После горячей ванны, в которую было добавлены 2 чайные ложки соды, можно положить на пятки луковый компресс. Размятый лук прикладывают к пятке, закрывают полиэтиленовой пленкой и завязывают на ночь. Утром компресс снимают, пятки тщательно чистят пемзой и смазывают жирным кремом. Процедуру достаточно повторить 2-3 раза.

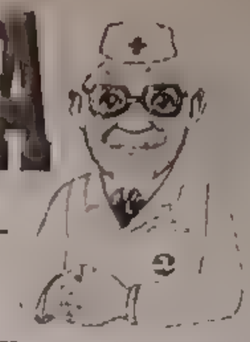
Наталья Веселовская, г. Пенза

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помоги достать семена кардамона. Саратовская обл., Краснокутский р-н, с/з Ждановский., ул.Школьная 13, Ситников А.А.

Левзея сафлоровидная (маралий корень), цветы лабазника, тимьян ползучий. 443011, г.Самара, ул.Волжская 39, Хайруллина Марина. Тел.: 8-902-378-2797

Очень нужны: диоскорея, золотой ус, фикус, алоказия, стевия, соя, мимоза, розмарин, мирт, кардамон, мертвые пчелы. 624400, Свердловская обл., г.Новая Ляля,ул. Калинина, 34. Усольцевой Любови Леонидовне.

Вышлю любую траву. Заготовка 2003 года. От вас: конв. с о/а. 432018, г.Ульяновск, а/я 287, Агаевой Татьяне Михайловне

Для лечения нужны корни копытня и чемерицы Лобеля. Мордовия. г.Саранск, ул. Лихачева, д 44. Тел. 56-96-54

Барвинок - 50 г, маточная гвоздичка (полевая) - 40 г (стебли, цветы, корешок). 446435, Самарская обл., г.Кинель, ул.Уральская, д.44 "а", Курочкина Оксана Анатольевна.

Девясил - 500 г, корень солодки - 1 кг, жасминник-500 г, боярышник - 500 г, мята (листья) - 1 кг. 412135, Саратовская обл., Екатериновский р-н, с.Упоровка, Рясной Татьяне Александровне

Высылаю всем нуждающимся сабельник болотный: 50 руб.- 100 г. От вас: заявка + конв. для письма. 612096, Кировская обл., Оричевский р-н, п.Торфяной, ул.Профсоюзная 18-7, Корнева В.Г.

Помогите приобрести мне сухой корень переступня. 431520, Мордовия, Лямбирский район, с. Берсеневка, ул. Советская, д.73. Тел.: (8241)2-83-00

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейный лекарь"!

Пишет вам 17-летняя дочь женщины, которая очень, очень сильно больна. Болезнь ее началась еще в 1991 году. У нее в почках обнаружили камни и где-то в 1995 году камни вышли сами, но затем пошли осложнения в здоровье. С каждым годом маме становилось все хуже и хуже. В 2002 году в почках обнаружили загноение, делали выкачку. И вот уже 2003 год: врачи поставили очень плачевный диагноз - полгода жизни. Все это время мы делали все, что могли, вкладывали в ее здоровье все возможности и силы, но какие бы таблетки не покупали, все без пользы. И теперь у мамы очень плохое сердце, стенокардия, гипертония, ишемия, одышка, астма.

В одном из ваших номеров я увидела статью "Такая необычная сердечная история". Но, прочитав рецепт, я поняла, что трав у нас нет, так как мы никогда ими не занимались. У меня осталась последняя надежда: а вдруг получится. Прошу людей, которые занимаются собиранием и сушением трав, обратите внимание на мою просьбу. У меня всего одна мама, помогите, пожалуйста! У кого в своих запасах есть такие травы как пустырник, сушеница топяная, валериана (корень), спорыш, ромашка - напишите мне. Вот мой адрес: 433303, г.Ульяновск, с.Криуши, ул.Октябрьская, д.37, кв.2, Шаталиной Наташе

Сколько хлопот изо дня в день продолжают окружать нас со всех сторон. Даже письмо написать некогда, и уж тем более отнести на почту заветный конверт. А ведь есть что написать в газету. И рецептик здоровья, наверняка есть чудодейственный, и спросить есть что, хороший совет ой как нужен от той или иной болячки.

Тогда просто дотянитесь до телефонной трубки и наберите **номер нашего речевого почтового ящика 38-72-31**. Мы выслушаем все ваши просьбы (и постараемся помочь), советы и предложения по оформлению, и содержанию газеты. Для иногородних код г. Саранска 834-2.

СЛАБИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ

Здравствуйте, читатели. Если вас замучили запоры, лучше всего провериться у врача, потому что это явный признак нездоровья какого-либо внутреннего органа (по себе знаю). На первых же порах можно попробовать вот такой метод. Пропустите через мясорубку тщательно вымытые и просушенные чернослив без косточек - 400 г, курагу - 200 г, инжир - 200 г, а также александрийский лист - 25 г.

В полученную смесь добавьте мед по вкусу. Средство принимайте на ночь от 0,5 ч. л. (дозировку установите сами). Смесь нужно хранить в холодильнике в фарфоровой посуде.

Татьяна Селянкина, Атяшевский район

ПАРАЗИТ ЛЕЧИТ ГАСТРИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Для тех, кого интересует, что такое чага. Это черные, покрытые трещинами наросты на стволах деревьев. Они образуются на месте внедрения в древесину паразитического гриба. Настой из чаги применяют при язвенной болезни желудка, в терапии новообразований, но особенно хороши препараты из чаги для лечения гастрита. Настой приготавливают так: промытые кусочки гриба замочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4-5 ч. Затем измельчите их на терке или в мясорубке, залейте кипяченой водой из расчета 1 часть (по объему) измельченной массы и 5 частей воды. Температура воды должна быть не выше плюс 50 градусов, так как при более высокой температуре действующие вещества чаги теряют свою активность. Настаивайте раствор 48 часов, после чего процедите через марлю, осадок отожмите и к полученному настою добавьте ту жидкость, в которой замачивали кусочки гриба. Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимают его по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

Галина Теряпкина, г. Пенза

СТИМУЛЯТОР РОСТА ВОЛОС

Здравствуй, "Семейный лекарь". Чтобы остановить выпадение волос, хорошего эффекта можно добиться с помощью хренового (ударение на первом слоге!) компресса и даже обычных горчичников. Смешать столовую ложку меда с таким же количеством алоэ и чайной ложкой чесночного сока. Смесь можно заготовить впрок и хранить в холодильнике. Перед мытьем головы к одной столовой ложке смеси прибавить желток куриного яйца, размешать и, разделив волосы на пряди, нанести на кожу головы. Завязать голову платком, сверху надеть целлофановый пакет. Через 20 минут волосы хорошо промыть, втереть еще один желток и ополоснуть водой. Для последнего ополаскивания готовится отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы. Применять средство 5 раз подряд.

Помогает от обильного выпадения волос. Как стимулятор роста волос можно применять лосьон следующего состава: 50 г высушенных корневищ крапивы измельчить, залить 250 г воды и прокипятить в течение 10 минут на слабом огне. Отвар процедить, добавить 100 мл 40-процентного спирта. Еженедельно в течение 10 дней втирать лосьон в кожу головы. Мыть волосы в это время не рекомендуется.

Татьяна Зорькина, г. Саранск

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ УЗЛОВ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Мли рецепты помогут при воспалении геморроидальных узлов в ряде случаев хорошие результаты дает метод лечения травяными ваннами, компрессами, применением внутрь настоев и отваров. Незаменимым средством является масло зверобоя, прополиса, календулы. Хорошие результаты достигаются масляными микроклизмами с соком алоэ. Эффективно лечение смесью из березового дегтя и облепихового масла (смешать в равных пропорциях). Капать из пипетки на шишки по 5-10 капель. Одновременно пить чай из листьев облепихи.

С пожеланиями здоровья Юлия Родионова, г. Самара

ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ ПОД ШАПКОЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Вот ведь какие проблемы возникали у меня, как только приходило время одевать шапку. Мне приходилось каждый день мыть голову, потому что волосы к вечеру превращались в нечто сальное и отвратительно грязное. Потом мне посоветовали делать маску для жирных волос, и теперь я могу неделю ходить с чистыми волосами. МАСКА: 2 столовые ложки крапивы, 2 столовые ложки цветовой календулы, 1 столовая ложка коры дуба. Залить 1,5 литра кипятка, настоять 30 минут, процедить и обильно прополоскать составом волосы над тазиком несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно. Полоскание волос травяными отварами: при жирных волосах - аир, ромашка, крапива, в одинаковой пропорции, или отвар из корневищ лопуха. При сухих светлых волосах - ромашка с мальвой.

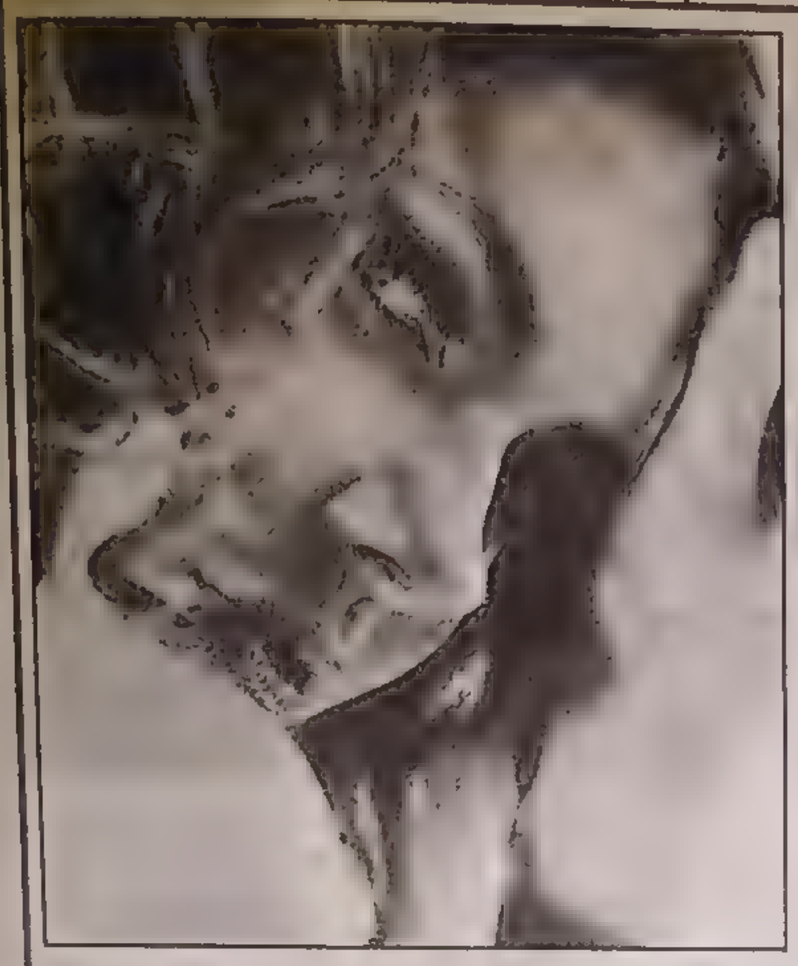
Марина Левакова, г. Саратов

ОТ ВАРИКОЗА

Здравствуй, уважаемая газета. Отвар коры ивы белой (ветлы, ракиты) - прекрасное средство для борьбы с варикозным расширением вен. 2 столовые ложки измельченной коры залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения н кипятить 15-20 минут на слабом огне. Применяется для ножных ванн (до колена) при болях в ногах и при мышечной усталости. Продолжительность ванны - полчаса. После ванны надевают на ноги бандаж или резиновые эластичные чулки и отдыхают.

Для этой ванны можно использовать также смесь коры ивы с корой дуба.

Наталья Озерова, Старошайговский район



Если чадо захандрило

Что такое хорошее и плохое настроение, объяснять не надо, каждый знает это по собственному опыту. У взрослого человека оно обычно достаточно стабильно в течение дня, а то и более длительного периода (конечно, если только кто-то или что-то не испортит или, наоборот, не улучшит его). У подростка же настроение меняется чуть ли не ежечасно: только что смеялся и радовался жизни - и вдруг все ему немило. Но проходит совсем немного времени, и он опять весел и счастлив. Молодости свойствен оптимизм, рождающий хорошее настроение.

Однако случается, что подростки день за днем пребывают в плохом расположении духа, хандрят без всяких видимых причин. Индийские йоги считают, что такое состояние вызывают блоки (зажимы), возникающие на энергетических каналах-меридианах и препятствующие нормальной циркуляции жизненной энергии в нашем теле.

Чтобы вернуть хорошее настроение, биоэнерготерапевты рекомендуют несколько простых приемов, которые доступны любому: и взрослому, и подростку.

1. Сядьте в удобное кресло или лягте на пол. Закройте глаза, дышите спокойно и размеренно, постарайтесь хорошенько расслабиться.

2. Теперь переходите непосредственно к оздоровительному процессу. Обычно мы очень поверхностно воспринимаем то, что происходит в нашем внутреннем мире. Полностью осознать свои чувства и эмоции довольно трудно. Сделать это помогает проговаривание, называние наших чувств. Ответьте себе на такие вопросы: что я чувствую? какие образы или оценки настойчиво приходят мне на ум? на что похожи при этом мои ощущения? (Может быть, они напоминают металлический обруч, деревянный кол или острую иглу?)

Когда неприятное ощущение и его образная картинка обретут четкость и яркость, можно начинать главную работу: разогнуть и снять с головы давящий обруч, вытащить кол клещами и сжечь, вырвать и расплавить иглу. Все это нужно делать не спеша, внимательно наблюдая за всем происходящим в вашем воображении.

После такой процедуры постарайтесь улыбнуться. Даже при вымученной улыбке, напрягая мускулы лица, вы стимулируете нервные окончания, импульсы от которых поступают в соответствующие центры мозга. В результате настроение хоть немного, да улучшится. И вы почувствуете облегчение от того, что управляете им. Берите пример с американцев, которые неизменно улыбаются даже тогда, когда, как говорится, на душе кошки скребут. По их собственному признанию, улыбка помогает им справиться с плохим настроением.

3. Важно знать, что, запретив себе думать о чем-то плохом или тревожном, вы не добьетесь улучшения настроения. Поэтому отрицательные мысли нужно не загонять вглубь, а вытеснять положительными образами. Старайтесь чаще вспоминать то, что вам приятно: проявление любви со стороны близких и доброе отношение кого-то из сверстников, хорошее утро и красивый закат, вкусное блюдо и аромат цветов, смешную сценку в телепередаче и веселую песенку по радио и вообще все хорошее, встречающееся в повседневной жизни.

4. Весьма действенный прием избавления от негативных эмоций и поднятия настроения - наблюдение за своим дыханием, контроль за тем, чтобы вдох и выдох были ритмичными, полноценными, свободными от зажимов. Этот способ хорош еще и тем, что помогает не только при плохом настроении, но и во многих других случаях. Например, когда приходится чего-нибудь ждать или выслушивать несправедливые упреки, если не спится или лезут в голову неприятные мысли. Наиболее распространенное нарушение дыхания, вызывающее напряжение,- не доведенный до конца, "урезанный" выдох. Заметив это, постарайтесь удлинить его.

5. Следующий прием - ритмичное чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц. Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сидение и с силой потяните его вверх. Сосчитайте до шести, отпустите руки и расслабьтесь. Снова потяните руками сидение вверх, чтобы четко почувствовать напрягшиеся группы мышц, потом опять опустите руки и расслабьтесь. Повторив это упражнение несколько раз, можно заметно поднять настроение, снять излишнее напряжение и общую усталость.

6. Не стесняйтесь почаще хвалить себя и других. Не дожидайтесь подвигов и грандиозных свершений, чтобы произнести добрые слова. Любая работа, большая или маленькая, выполненная вами или другим человеком, заслуживает хорошей оценки. Похвала и благодарность - очень действенные средства поднять настроение.

7. И последнее. Не требуйте от себя безупречного выполнения каждого дела. С полной самоотдачей нужно выполнять только главное. Все остальное старайтесь делать просто добросовестно. Тогда у вас не будет причин укорять себя и портить себе настроение.

Олег Грачев

НЕТ ПОВОДА ОГОРЧАТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЛИ ЗАПАСТИСЬ НА ЗИМУ ВИТАМИННЫМИ КОМПОТАМИ И ВАРЕНЬЯМИ. ВЕДЬ ОДНА ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ПРИРОДНЫХ КЛАДОВЫХ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ ДАЖЕ У ЗАКОРЕНЕЛЫХ ГОРОЖАН, НИКОГДА НЕ ПОКИДАЮЩИХ АСФАЛЬТОВЫЕ ДЖУНГЛИ. СТОИТ ТОЛЬКО ВЫЙТИ НА ПОЛЧАСА С ТАБУРЕТОМ И ПАКЕТИКОМ В СВОЙ РОДНОЙ ДВОР - И ГОТОВО. МОЖНО НАБРАТЬ СКОЛЬКО УГОДНО ЦЕННЕЙШЕЙ ЯГОДЫ. РЕЧЬ, КАК ВЫ ДОГАДАЛИСЬ ИЗ НАЗВАНИЯ, ИДЕТ О НАШЕЙ СОСЕДКЕ, НЕПРИХОТЛИВОЙ И ВЕЗДЕСУЩЕЙ, РАДУЮЩЕЙ НАС НЕБЫВАЛЫМ УРОЖАЕМ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ГОД... РЯБИНЕ.

Ягода-рябина

На Руси рябина издавна пользовалась особым почетом. О ней не только пели задушевные песни - наши предки хорошо знали и широко применяли разнообразные ее целебные свойства.

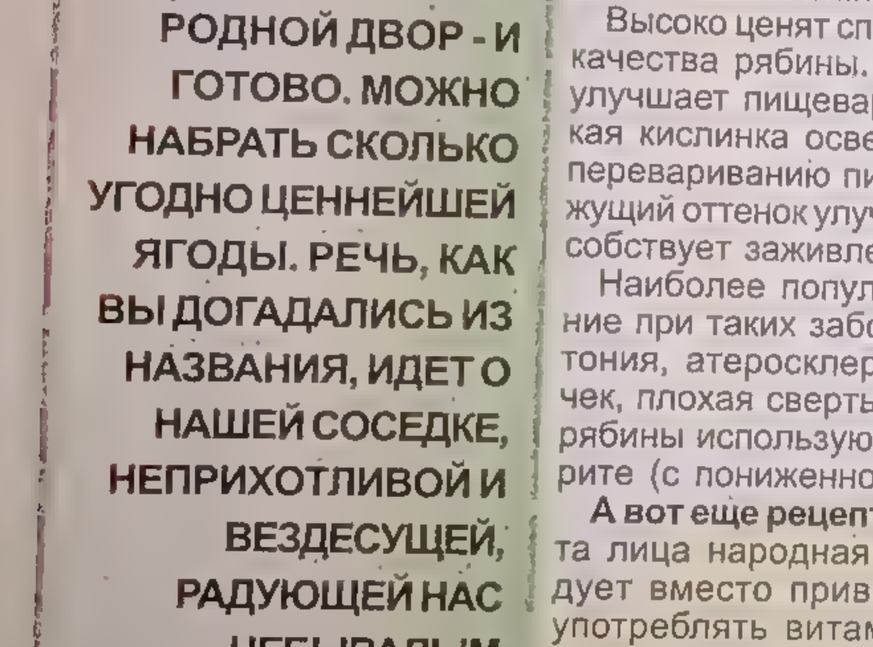
Плоды рябины - просто кладезь витаминов и фосфора. Так что в борьбе с детским рахитом и женским остеопорозом рябина вполне может посоперничать с дорогими сортами морской рыбы.

Кроме того, в рябине много дубильных веществ и сорбиновой кислоты, обладающей очень сильными бактерицидными свойствами.

Высоко ценят специалисты и вкусовые качества рябины. Ее горьковатый вкус улучшает пищеварение и аппетит, легкая кислинка освежает и способствует перевариванию пищи, а небольшой вяжущий оттенок улучшает цвет кожи и способствует заживлению ранок.

Наиболее популярно ее использование при таких заболеваниях, как гипертония, атеросклероз, заболевания почек, плохая свертываемость крови. Сок рябины используют при геморрое, гастрите (с пониженной кислотностью).

А вот еще рецепт: для улучшения цвета лица народная медицина рекомендует вместо привычного черного чая употреблять витаминный напиток. На стакан кипятка возьмите 1 ч. л. своего привычного чая (для сохранения любимого вкуса и аромата) и одну чайную ложку сбора из 1 части сухих ягод рябины и 2 частей листьев крапивы.



Ягоды рябины хранят самым разнообразным способом. Чаще всего их сушат. При этом, правда, теряется значительная часть витамина С. Зато дефицитный фосфор остается в неприкосновенности. Так что для тех рецептов, где важно именно это свойство рябины, сушеная ягода - самое удобное сырье. Впрочем, и витаминов в ягоде недавней (последнего урожая) сушке предостаточно.

Хотя, разумеется, намного больше их в ягоде замороженной. Если есть место в морозильнике, обязательно приласите на авитаминозную весну пакетик отделенных от веточек, промытых, обсушенных и плотно уложенных ягод. Но прессуя свежую рябину, не перестарайтесь, не повредите целостность ягод, иначе вытекший сок унесет с собой значительную часть полезных свойств, а помятая ягода будет быстрее окисляться и портиться.

Почему только на весну? Да потому что в течение начала зимы рябина прекрасно сохраняется прямо на родных ветках.

Еще один распространенный способ заготовки рябины - варенье из нее.

Вот его рецепт: рябину, снятую после первых морозов, отделить от кистей и просушить в негорячей духовке в течение двух часов. Затем залить кипятком и оставить в нем на пять минут. Сварить сироп из расчета 1,3 кг сахара и 3 стакана воды на 1 кг ягод. Слить остывший кипяток, залить ягоды горячим сиропом и оставить на ночь. Несколько раз доводить варенье до кипения и снимать. После полного охлаждения сироп слить и немного уварить его без ягод. Разложить ягоды в стерильные банки и залить их уваренным сиропом.

Надежда СУБЧЕВА, фармацевт

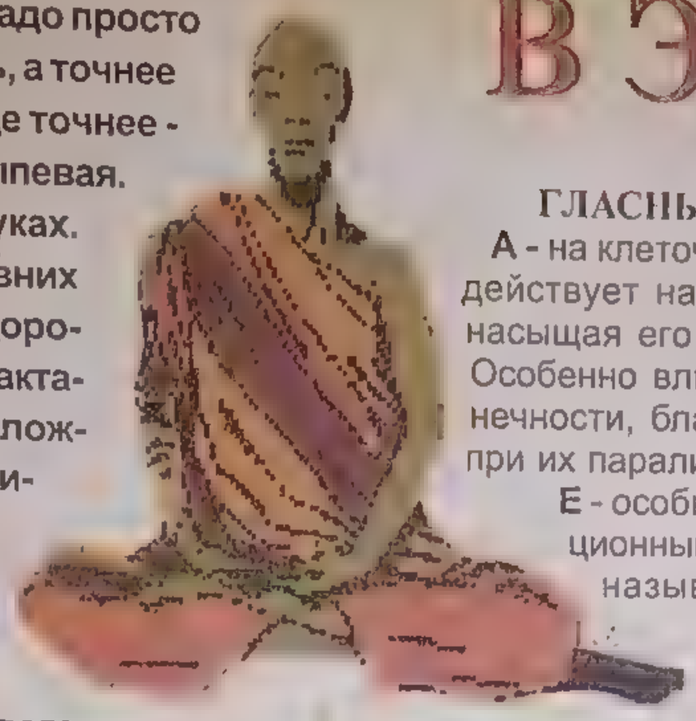
Древний народный рецепт

Интересен он тем, что использует не ягоды рябины, но ее листья. Так, русские землепроходцы в поисках питьевой воды настаивали любую стоячую и даже болотную воду на листьях рябины. Уже через два часа запах и привкус затхлой воды исчезали полностью, а сама вода была вполне пригодна для питья и приготовления пищи. Так, задолго до объяснения науки, природные фитонциды, содержащиеся в листьях рябины, с успехом заменяли угольную, серебряную и хлорную дезинфекцию.

Семейный лекарь № 47 (99) 1 декабря 2003 г.

О, сколько в этом звуке!

Они укрепляют наш дух и тело, способствуют здоровью и долголетию. При этом их не надо заваривать, как лечебные травы, или глотать, как таблетки. Их надо просто произносить, а точнее петь, а еще точнее - выдыхать, выпевая. Речь идет о звуках.



В древних китайских оздоровительных трактатах этим несложным упражнениям придавалось большое значение, ведь у каждого звука - своя задача, которую он решает в организме, благотворно влияя на тот или иной орган, их системы.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, запомните следующее. Выполнять ее нужно в спокойном, расслабленном состоянии, стоя с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Важное условие- вдох и выдох длятся каждый 3 секунды с постепенных увеличением до 7 секунд. Болезни различных органов требуют разной тональности звучания. Так при заболеваниях сердца или легких предпочтительнее низкий тон звука. При болезнях печени, селезенки, желудка, почек и кишечника - средний или высокий. Каждый звук произносят от 3 до 9 раз, мысленно направляя его на больной орган. Теперь можно начинать звуковую гимнастику.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А - на клеточном уровне воздействует на весь организм, насыщая его кислородом. Особенно влияет на конечности, благотворен при их параличе.

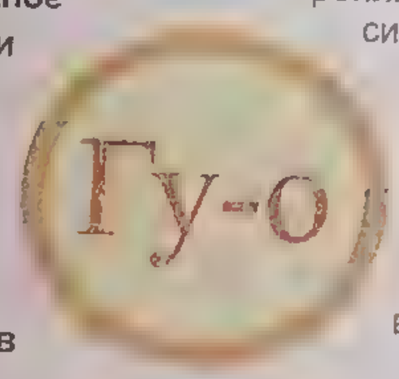
Е - особый вибрационный звук, его называют чистильщиком организма, так как он удаляет из него избыток отрицательной энергии.

И - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши. При заболеваниях этих органов помогает организму справиться с недугами.

О - звук сердца и легких. Он вызывает вибрацию в груди, которая оказывает оздоровительный эффект.

У - в сферу воздействия этого звука входят все органы, расположенные в области живота.

Э - народная медицина использует этот звук для снятия сглаза и порчи. Считается также, что он укрепляет сердечно-сосудистую систему и горло.



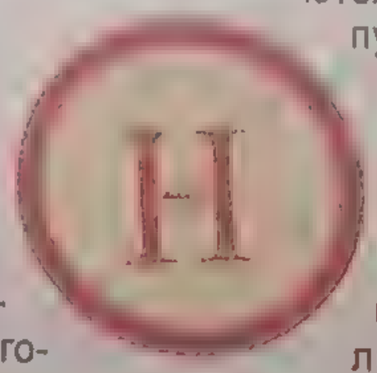
Ю - полезен при заболеваниях почек, мочевого пузыря, костей. Звук произносится со сложенными на пояснице руками- левая прижата к телу, правая - ее накрывает.

Я - гармонизирует работу всего организма, в том числе нервно-психические процессы. Избавляет от боли.

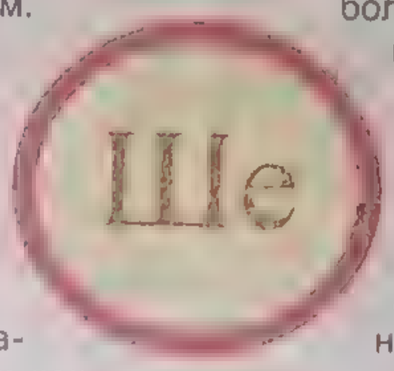
СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

В - сфера воздействия - нервная система, спинной и головной мозг.

М - уникальный звук, так как воздействуя на организм в целом, перераспределяет энергию и восстанавливает равновесие всех органов и систем, благотворно влияет на сосуды головного мозга.



Н - активизирует интуицию творческие способности, лечит болезни правой половины мозга.



Х - очищающий звук. Он привносит положительную энергию не только в тело, но и в душу, снимая с нее ощущение тяжести.

Ч - излечит бессонницу, снимает тревогу, врачует душевные переживания.

СОЧЕТАНИЯ ЗВУКОВ

Су - полезно произносить людям, страдающим бронхолегочными заболеваниями.

Ше, Ще - воздействуют на головной мозг, успокаивают нервную систему.

М-Пом - врачует склероз сосудов головного мозга.

Гу-О - лечит болезни глаз, печени, желчного пузыря, сухожилий. Левую ладонь положите на правое подреберье в область печени, накройте ее правой и произнесите звуки.

Чен - полезен при болезнях языка, сердца, тонкой кишки. Левую руку положите на область сердца и накройте ее правой рукой.

Шен - эффективен при заболеваниях носа, легких, толстой кишки, кожи. Левую руку положите на область грудины под шею, правой накройте ее.

Ха-ха, Хо-Хо - звуки смеха. Дыхание прерывистое. Вместо одного вдоха- выдоха делаются три-четыре. При этом прочищаются верхние дыхательные пути, насыщаются кислородом органы, особенно кожа и мышцы, усиливается перистальтика кишечника. Древние считали, эти звуки изгоняют духов бо лезней.

Женщина здорова- и радостно дома

Эрозия - беда почти всех женщин. И хотя врачи всегда в этом случае настаивают на прижигании, гораздо лучше лечиться народными средствами. Вот какие из них известны мне.

Истолките два зубчика чеснока, перемешайте с двумя чайными ложками сливочного масла и добавьте столовую ложку меда. Эту массу скатайте колбаской и разделите на 9 частей. Замороженные шарики вводите во влагалище по одному в течение 9-ти дней. После этого проверьтесь у гинеколога и, если заболевание прошло не полностью, повторите курс.

50 г сока подорожника разведите в 150 г кипяченой воды. Вводите во влагалище по 1/4 стакана. После этого для наибольшей эффективности рекомендуется, лежа на полу, переворачиваться с боку на бок. В большинстве случаев трех раз проведения этой процедуры достаточно.

Тампоны смочите соком крапивы и соком чистотела (1:1) или кашицей из листьев крапивы. Вводите во влагалище ежедневно на протяжении 10-ти дней.

Две столовые ложки измельченных корней бадана залейте одним стаканом кипятка. Полчаса кипятите на водяной бане, после чего доведите объем жидкости до одного стакана. Полученный настой процедите и охладите. Применяйте для спринцевания в течение одного месяца.

Для лечения фибромы подходит такой рецепт:

Возьмите 100 г сока чистотела, 100 г спирта, 200 г меда. Перемешайте, закройте крышкой и настаивайте пять дней. Подержав в холодильнике, начинайте пить по десертной ложке, предварительно перемешав. Принимайте один раз в день, утром, за 30 минут до еды. Заедать нужно сливочным маслом. Одной порции хватает примерно на 2,5 месяца.

Если фиброма сопровождается частыми кровотечениями, помогает настой чистотела:

одну столовую ложку сухой травы чистотела залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20-25 минут и принимать как чай по 1/3 стакана или, добавляя по 30 капель сока чистотела в молоко.

Воспаление грудной железы и мастит излечивается таким образом. Соком травы чистотела пять раз в день обильно смазывают трещины, после чего дают ему впитаться. Боль утихает практически сразу.

При заболеваниях женской половой сферы целительное действие оказывает полынь. Полынь и чистотел берут по одной чайной ложке и заливают двумя стаканами кипятка. Доводят до кипения, после чего два часа настаивают. Пьют по 1/4 стакана три раза в день за 30 минут до еды.

При воспалительных процессах можно воспользоваться и таким рецептом.

Столовую ложку зверобоя заварить стаканом кипятка, 15 минут кипятить на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана три раза в день в течение недели.

При чересчур обильных менструациях: тысячелистник, гусиную лапчатку, корень валерианы (по две чайные ложки) залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,5 стакана четыре раза в день две недели.

При кровотечениях: сок измельченных свежих листьев крапивы развести в полстакане воды. Принимать по чайной ложке три раза в день за 20 минут до еды в течение 10-ти дней.

Для профилактики преждевременных родов: одну чайную ложку измельченных корней девясила заварить стаканом кипятка, подержать на водяной бане. Настоять четыре часа. Принимать по столовой ложке три-четыре раза в день в течение недели.

Мария Гомозова

В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу

♦ Если беспокоит боль (стеснение, сжимание, жжение, тяжесть и т.д.) в области сердца или в области диафрагмы - слева, в подреберье, особенно если неприятные ощущения отдают под лопатку и в левую руку, по ее внутренней стороне.

♦ Мучает головная боль, особенно в области затылка, сопровождающаяся ощущением "ползающих мурашек", онемения (а тем более нарушения движений) руки или ноги с одной стороны тела.

♦ При головной боли, сопровождающейся нарастающей заторможенностью сознания, "двоением" в глазах, "мурашками", "блестящими точками" перед глазами, боли при наклоне головы вперед.

♦ При всех ушибах головы, после которых появилась тошнота, головокружение, заторможенность сознания или психическое возбуждение.

♦ Когда беспокоит беспрерывная боль в области лба над переносицей, усиливающаяся при постукивании по кости в этом месте. При боли в области гайморовых пазух.

♦ При любом нагноении в области рта, даже без зубной боли, при флюсе, нагноении на лице выше линии рта, при нагноении в области носа, в ухе и на ухе.

♦ При всех кровотечениях, при наличии крови в мокроте.

♦ При болях и спазмах в брюшной полости. Особенно при опоясывающих болях выше пупка.

♦ При болях в области пупка и ниже, справа от него, приступообразных, усиливающихся при движении.

♦ При остро возникшей резкой боли, как при уколе острым предметом в живот.

♦ При ушибах позвоночника, особенно его шейного отдела.

♦ При болях в пояснице, односторонних, резких, отдающих в пах, не ослабевающих и в покое.

♦ При всех ушибах в области почек.

♦ При всех затруднениях глотания.

♦ При любой опухоли, где бы она ни была обнаружена. Особенно при наличии увеличенных, болезненных, тем более безболезненных, а еще серьезнее - неподвижных, спаянных и окружающими тканями лимфатических узлов.

♦ При болях в горле, особенно сопровождающихся затруднением глотания и резко усиливающихся при глотании.

♦ При любой незаживающей язвочке на коже, губе, в полости рта, в носу и т.д.

♦ При необъяснимом и прогрессирующем похудении.

♦ При изменении цвета лица - нарастающей бледности, желтизне, "серости", землистости, синюшности.

♦ При необъяснимой прогрессирующей потере аппетита.

♦ При нарастающей слабости мышц.

♦ При появлении отеков ног, особенно односторонних и сопровождающихся возникновением варикоза - набухания и расширения вен.

♦ При ухудшении зрения, особенно в одном глазу.

♦ При преждевременном и бурном старении с потерей тонуса кожи и подкожной клетчатки.

♦ При депрессии и апатии.

♦ При возникновении и нарастании хрупкости костей.

♦ При появлении и прогрессировании тугоподвижности суставов, когда этого нельзя объяснить возрастом, или при их острой , инфекционной патологии.

Семейный лекарь № 47(99) 1 декабря 2003 г.

СЕЗОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Итак, осень завершилась, а значит мы подошли к новому комплексу сезонных упражнений, которыми начали заниматься в №39(91).

Упражнение N 1.

Выполняется с 28 ноября по 11 декабря.

Сесть, скрестив руки и выпрямив туловище. (Корпус выпрямлен). Упереться левой рукой в левое колено. Взявшись за левый локоть кистью правой руки, тянуть его вправо, в то время как левая рука сопротивляется этому оттягиванию (действие выполняется в течение 3 сек.).

Упереться правой рукой в правое колено, ухватившись левой рукой за правый локоть, оттягивать его влево, оказывая правой рукой сопротивление оттягиванию в течение трех секунд.

Управление рекомендуется против болей в суставах, слишком обильных менструаций, кровотечений и кашля.

Упражнение N 2

Выполняется ежегодно в период с 12 по 27 декабря.

Встать, держа тело прямо. Вытянуть руки в стороны, повернув ладони вверх ("к небесам").

Согнув левую ногу и подняв колено, выполнить удар подошвой левой ноги вперед. Поставить левую ногу на землю.

Согнуть правую ногу в колене, прижав пятку к ягодице. Выполнить ею удар подошвой вперед.

Выполнить упражнение по 35 раз с каждой стороны.

Проскрежетать зубами, выдохнуть через рот и проглотить слюну "на три глотка".

Упражнение эффективно противодействует ревматизму, сопровождаемому распуханием суставов, а также полезно при кровавой рвоте, страхе и желтухе.

Упражнение N 3

Выполняется ежегодно в период с 28 декабря по 12 января.

Сесть, вытянув ноги перед собой, ухватившись кистями на колени, надавить на них руками пятнадцать раз подряд; поднять руки вертикально вверх, одновременно запрокинув голову назад.

Проскрежетать зубами, выдохнуть через рот и проглотить слюну тремя глотками.

Упражнение лечит головные боли, умственную усталость, отсутствие аппетита, боли в членах тела, кашель с мокротой, раздувание живота.

Упражнение N 4

Выполняется ежегодно в период с 13 по 29 января.

Сесть, скрестив ноги и выпрямив туловище.

Упереться левой рукой в левое колено, вытянув правую руку над собой вертикально вверх, повернув ладонь "к небесам". Одновременно с этим голова поднимается вверх, а глаза фиксируются на тыльной стороне ладони.

Опустить правую руку и упереться ею в правое колено, поднять левую руку вертикально вверх повернув ладонь "к небесам", и одновременно, поднять голову вверх, фиксируя взгляд на тыльной стороне кисти левой руки.

Выполнить упражнение по 15 раз в каждую сторону.

Проскрежетать зубами, выдохнуть через рот и проглотить слюну тремя глотками.

Упражнение избавляет от запоров, тошноты после приема еды, раздутия живота, несварения, чувства тяжести в теле и от затруднений при мочеиспускании.

Упражнение N 5

Выполняется ежегодно в период с 29 января по 4 февраля.

Сесть, согнув правую ногу и прижав правую пятку к заднепроходному отверстию; левая нога вытягивается прямо перед собой. Поднять голову вверх, одновременно приподнимая живот.

Опустить живот, вытянуть вперед правую ногу, а левую подобрать под себя, прижав левую пятку к заднепроходному отверстию. Уперевшись обеими руками позади себя в землю, поднять голову вверх одновременно приподнимая живот.

Сделать по 15 повторений в каждую сторону.

Проскрежетать зубами, выдохнуть через рот, затем проглотить слюну "на три глотка".

Упражнение эффективно противодействует различным затруднениям при ходьбе, поносам, слабости в коленях и болям в спине.

ПРИМЕЧАНИЕ

При сидении со скрещенными ногами левая стопа накладывается на правое бедро, а правая - на левое. Если начинающему упражнения это положение покажется невозможным, он может скрещивать ноги, подкладывая их под бедра. Однако, в любом случае, туловище следует держать прямо. Затем приступайте к "скрежету зубами". Для этого следует ударять челюстями друг о друга таким образом, чтобы был слышен звук лязгающих зубов. Упражнение выполняется 36 раз, после чего следует глубокий вдох через рот.

Затем, снова закрыв рот, следует двигать язык справа налево и сверху вниз, а когда рот заполнится слюной, разделить последнюю на три небольшие порции, которые проглатываются весьма энергично и быстро. Вот что имеется в виду под сокращенной формулой "проглотить слюну".

ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ ПРИ ПРОСТУДЕ

Здравствуй, уважаемая газета. Чтобы снизить температуру, успокоить жар во время болезни, обычно я использую настой цветков липы мелколистной с медом. Возьмите 30 г липового цвета и заварите тремя стаканами кипятка. В теплом остывающем настое растворите 3 ложки (столовых) меда. Принимайте в теплом виде по полстакана - стакану три-четыре раза в день как потогонное и жаропонижающее средство при простуде.

Ирина Ложкина, Ельниковский район

ЧТОБ НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО БЕЗОБРАЗИЯ...

Здравствуй, "Семейный лекарь". "У всех взрослых людей ноги обезображены гроздьями расширенных вен", - таково было одно из ранних моих "медицинских" убеждений. Действительно, у мамы, папы и бабушек, то есть у всех окружавших меня взрослых, были ужасные отечные и бугристые ноги. К двадцати годам, стоило мне потанцевать в туфлях на каблуках, ноги, как подошедшее дрожжевое тесто, подушками нависали над краями туфель. Вместе с ребенком, появившимся, когда мне едва исполнилось 22 года, на ногах проявились первые очаги вздувшихся тугих синих узелков. Перед глазами стояли пугающие "образцы" родительских ног, потому я, не откладывая, начала заниматься своей проблемой, и...

Первым делом я обратилась к медицинским книгам, как популярным, так и научным. Главный вывод, который я сделала из всего прочитанного, заключался в том, что единой врачебной позиции просто нет. То есть то, что помогает одному, может стать губительным для другого. Параллельно я опрашивала всех друзей и знакомых, а заодно и врачей, встречавшихся на моем жизненном пути. Все истории, а за два десятилетия у меня накопилось их более сотни, аккуратно записывала в тетрадку и анализировала.

И я стала экспериментировать, записывая свои наблюдения в тетрадь. Вот выводы, к которым я пришла.

* Прекрасная тренировка мышц ног - ходьба по лестнице вверх и вниз. Лично я уже давно забыла о существовании лифта. Из всех видов спорта самый чудодейственный – спокойное плавание брассом. Стоит 3-4 раза сходить в бассейн - и все бугры вен разглаживаются, становятся мягкими и безболезненными. Вены должны трудиться, и физические упражнения помогают им сохранить работоспособность.

* Я убедилась в том, что состояние вен напрямую связано с состоянием ступней и подошв. Старайтесь не доводить до появления болевых ощущений на подошвах и пятках: если появились "натоптыши", врастающий ноготь, трещинки на подошвах, мозоли - спешите в педикюрный кабинет.

Стоит не только регулярно делать педикюр, но и проводить утренний и вечерний сухой массаж ступней - щеткой из жесткой натуральной щетины промассировать стопы и ступни круговыми движениями до появления легкой красноты. Эта процедура делается перед приемом утреннего душа.

* В выходной день я включаю музыку и интенсивно танцую до появления пота и приятной усталости в ногах. Затем принимаю ванну с морской или океанической солью. В воде несколько минут имитирую ногами плавание стилем кроль. Затем растираю ноги махровым полотенцем. Эта процедура исключительно эффективна.

Надежда Иванова, Березниковский район

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ У ДЕТЕЙ

Здравствуй, уважаемая газета. Рецепт, которым я хочу поделиться с читателями, я использовала в лечении сына. Когда он был маленьким, у него было недержание мочи ночью. Но я смогла избавить его от этого. Около 2 кг сердечника лугового (это растение обладает лучшими лечебными свойствами в мае, когда готовится к цветению) отварите в 10 литрах воды, процедите, остудите и в семь часов вечера, перед сном, ребенка посадите в этот отвар. Траву, отделенную от отвара, перемешайте с небольшим количеством свиного сала и наложите, как припарку, в первый вечер - на живот, на следующий - на поясницу. Припарку оставляйте на всю ночь. Через некоторое время ваш ребенок будет совершенно здоров.

Светлана Гришина, г. Ижевск

СРЕДСТВО ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Приветствую любимую газету. От остеохондроза много рецептов испробовала, и зарядками всякими занималась, но ощутимого результата добилась лишь тогда, когда испробовала старинный народный рецепт. Залить 5 л кипятка смесь из 1 кг березовой, 1 кг осиновой, 100 г дубовой коры и держать на огне 30 минут. Отвар процедить, принимать по полстакана в день. Вначале возможно незначительное ухудшение общего состояния, зато потом болезнь как рукой снимет.

Елена Нефедова, г. Ульяновск

ИЗЛИШКИ НАМ НЕ НУЖНЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для выведения излишка солей из организма народная медицина рекомендует собрать и высушить в тени листья всех доступных вам плодовых и ягодных культур. Сбор заварить и пить как чай. Есть и точный рецепт.

100 г листьев брусники настаивают 2 часа в 2,5 л крутого кипятка, процеживают К настою добавляют 1,25 стакана 40-процентного спирта. Затем, не доводя до кипения, 15 минут томят на слабом огне. Пьют по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 6 месяцев. После этого у меня появилась удивительная легкость, гибкость во всем теле, я забыла о болях.

Маргарита Суворина, г. Саранск

ПРИ КОЛИТЕ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели моей любимой газеты. Каждую неделю с нетерпением жду свежего номера. Особенно нравится мне читать рецепты, которые присылают вам читатели, такие, как я, наверное. Вот и я решился поделиться тем, что знаю в народной медицине. Это средство помогло мне избавиться от болей во время приступа колита. Золототысячник - 1 ч.л., шалфей - 1 ч. л., ромашка - 1 ч. л. Всю смесь заварить в 1 стакане кипятка, прикрыть блюдцем, дать остыть и процедить. Принимать при обострении по 1 ст. ложке 5-7 раз в день. Это средство рекомендуется не только при колите, но и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Харитонов Дмитрий, Чамзинский район

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь". У моего ребенка очень часто болят зубы. Не могли бы вы объяснить, отчего это бывает и как помочь ему? Или без вмешательства стоматолога избежать этого никак нельзя? А то мой малыш очень боится врачей, и в больницу идти - это для него настоящее испытание и нервный стресс.

Заранее благодарю, Елена Муртина, г. Уфа

Частой причиной зубной боли является воспаление внутренней мягкой ткани зуба (пульпы), богатой кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Воспаление вызывают микробы, которые проникают в пульпу через полости, образующиеся при разрушении твердых минеральных слоев зуба: эмали и лежащим под ней дентином. Процесс разрушения твердых тканей зуба называется кариесом. При кариесе ребенок также может ощущать боль в зубах, но только при непосредственном действии раздражителя, например холодной или горячей воды. Если воспаляется пульпа, то боль в зубе возникает приступообразно, не только во время действия раздражителей (во время еды), но в любое время, в том числе ночью. Иногда боль носит постоянный ноющий характер. Если у вас нет возможности немедленно отвести ребенка к стоматологу, то зубную боль можно успокоить следующими средствами:

- положить в дупло зуба (кариозную полость) ватку, смоченную зубными каплями, каплями "Дента" или маслом мяты перечной;
- натирать десну около больного зуба долькой чеснока, очистив ее от шелухи;
- положить между больным зубом и щекой листья валерианы или конского щавеля.

ТРАВЫ ДЛЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Мне поставили диагноз: дискинезия желчных путей. Почему она возникла? Как лучше ее лечить?

Заранее благодарю, Ольга Ануфриева, г. Саратов

Дискинезия желчных путей - это расстройство тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей вследствие нерегулярного, бессистемного питания, злоупотребления жирными, жареными и острыми блюдами, крепкими алкогольными напитками или пивом. Вот несколько советов (когда тонус желчного пузыря повышен).

* Измельчить до порошка в кофемолке или на мясорубке равные по весу листья березы, листья мяты перечной, цветы ромашки, плоды шиповника. 10 г смеси залить 300 г кипятка, настоять в термосе 4 часа, довести до кипения, кипятить 3 минуты. Принимать по 100 мл настоя 4 раза в день за полчаса до еды.

* Смешать в равных частях листья березы, цветы ромашки, траву зверобоя, листья мяты перечной. 8 г сбора залить 250 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 1 час. Принимать теплым по 100 мл настоя 4 раза в день за 30 мин до еды.

Прием сборов можно чередовать через каждые два месяца, делая перерыв в 10-14 дней.

Когда тонус желчного пузыря снижен:

* Смешать в равных частях листья вахты, корень одуванчика, листья мяты перечной, кукурузные рыльца. 10 г смеси залить 400 мл кипятка, кипятить в течение 5 мин, настоять 1 час. Пить по 100 мл настоя 4 раза в день за полчаса до еды.

* Взять поровну траву золототысячника, цветки бессмертника песчаного, цветы ромашки, корень одуванчика, листья мяты перечной. 10 г сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, настоять в тепле 30 мин. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

Посоветуйтесь с лечащим врачом, прежде чем применять тот или иной сбор.

ОТ ЧЕСОТКИ НАДО ЛЕЧИТЬСЯ ВСЕЙ СЕМЬЕ

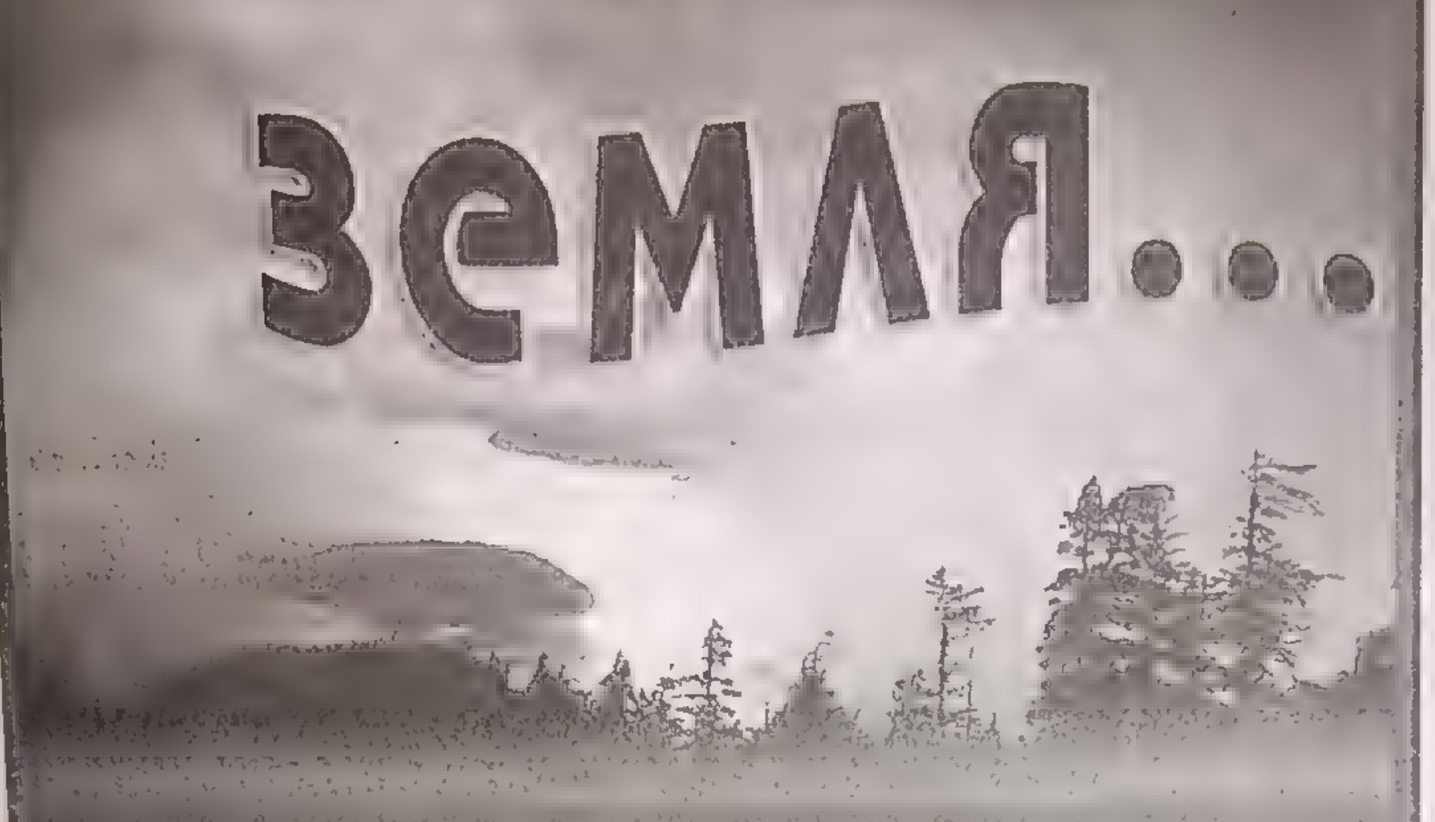
Здравствуйте, уважаемые сотрудники редакции "Семейный лекарь". Недавно в нашей семье сын заболел чесоткой. Скажите, пожалуйста, насколько велика вероятность заболевания всех остальных членов семьи? И как можно обезопасить себя в этой ситуации?

Благодарю за ответ. Наталья Шмыгина, г. Саранск

Лечиться от чесотки следует всем членам семьи одновременно. Для лечения используют серную или серно-салициловую мазь. Применяют также 10%-ную водно-мыльную суспензию бензилбензоата для детей и 20%-ную суспензию для взрослых. Для ее приготовления 2 г измельченного хозяйственного или зеленого мыла разводят в 88 мл (или 78 мл для взрослых) теплой воды и добавляют 10 мл (или 20 мл) медицинского бензилбензоната. Смесь тщательно взбалтывают. До начала лечения ребенка следует вымыть с мылом. Затем с помощью ватного тампона лекарство втирают в кожу всего тела, начиная с рук и заканчивая подошвами ног. Детям, но не взрослым, суспензией обрабатывают также волосистую часть головы и лицо. После окончания втирания лекарства делают 10 мин. перерыв и снова повторяют процедуру. Затем ребенка одевают в чистую одежду и так он ходит 3 дня без мытья. Руки не следует мыть по крайней мере 3 часа после процедуры. После мытья их снова протирают суспензией бензилбензоата. Лечение лучше проводить под наблюдением медицинского персонала. Одежду больного надо прокипятить и затем прогладить горячим утюгом. Гнойнички от расчесов лечат ваннами со слабым раствором марганцовки.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии, «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

Когда тряслась земля...



27 сентября 2003 года в 18 часов 35 минут по местному времени неожиданно для жителей алтайского села Кош-Агач грянула беда - землетрясение. Сначала мы услышали сильнейший гул, а затем земля стала уходить из-под ног, падали стены домов, рушились печи, ломалась мебель, с гор летели камни - на дома, на машины. На людей напал страх, у многих начались сердечные приступы, рвота. После первого толчка земля продолжала гудеть и сотрясаться; казалось, вот-вот все провалится и земля поглотит все находящееся на ее поверхности - страшно!

И вот после третьего сильного толчка 1 октября 2003 года в нашем приходе замироточили старинная икона Божией Матери "Казанская" и пасхальное яицо. Мироточение было без запаха. О мироточении сразу же сообщили священнику. У нас в приходе нет священника, ближайший храм находится в ста километрах от нас. Батюшка сказал, что Господь проявил к нам милость: призвал к покаянию, исправлению греховной жизни, молитве, - и благословил пройти крестным ходом по селу, чтобы отвратить зло от беды. И вот 5 октября мы - Православные - прошли крестным ходом по селу, а 6 октября приехал отец Виталий и отслужил молебен перед иконой, и она снова замироточила. На образе Богородицы выступили капли мира и заполнили сосуд. Сильный запах заполнил всю комнату, он напоминал запах цветов или ладана и был не сравним ни с какими запахами, так как был неземного происхождения. В этот день очистились души человек, и на лике Богородицы выступили девять капель мира. А пасхальное яйцо тоже замироточило сильнее, даже появилось мирро на дне баночки, где лежало яйцо. Журналист местной газеты сфотографировал чудотворную икону, сказав при этом, что он атеист, - и на пленке у него вышло больше пятно. Снова чудо! Мы, Православные, твердо верим, что Бог - Вершитель всего на свете. Будем молиться, что Господь услышит наши молитвы. Просим заступления за нас пред Его Престолом Царицу Небесную - Пресвятую Богородицу.

Тамара Клабукова, с. Кош-Агач, Республика Алтай

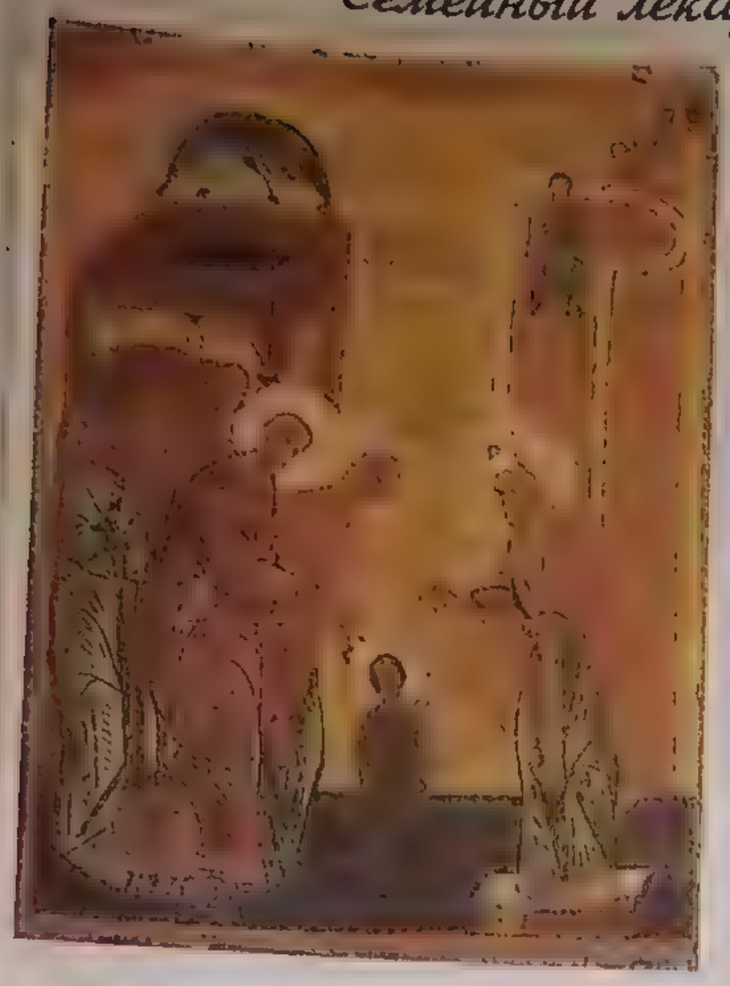
НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

РЕЦЕПТ ОТ ГРЕХА

На протяжении веков христиане думали о том, как лучше всего человек может служить Богу, делать добрые дела и не допускать греха. Существует обширная литература, написанная Святыми Угодниками и отцами церкви о том, как человек должен подготовить себя к праведной жизни, как должен жить без греха и делать добро. Много советов и наставлений дано о том, как нужно бороться с искушениями, о том, что нужно делать, чтобы совершать добро и не впасть в грех. Вот один из таких рецептов. Этот рецепт составлен в 1920 году монахиней Шимординского монастыря. Рукопись сохранила схимонахиня Серафима.

Некий старец зашел в лечебницу и спросил у врача: "Есть ли у вас лекарство от греха? Есть - ответил врач - вот рецепт:

* Нарой корней послушания
* Собери цветов душевной чистоты.
* Нарви листьев терпения
* Собери плодов нелицемерия
* Не упивайся вином прелюбодеяния.
* Все это иссуши постом воздержания.
* Вложи в кастрюлю добрых дел.
* Добавь воды слез покаяния.
* Посоли солью братолюбия
* Добавь щедрот милостыни.
* Да во все это положи порошок смирения.
* И коленопреклонения.
* Принимай по три ложки страха Божьего.
* Одевайся в одежду праведности.
* И не входи в пустословие, а то простудишься и заболеешь грехом опять"



4 декабря-

ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

В одном из номеров мы уже упомянули столь значимое событие.

Вспоминая вход Богоотроковицы в храм Божий, и мы должны стараться как можно чаще с благоговением посещать церковь, так как присутствие в ней при божественных службах есть одно из главных средств для нашего освящения. Молитва, принесенная в храме, имеет особенную силу и благодатные последствия, и если молящийся иногда и не так усердно возносит свои мольбы к Господу, то молитвою священнослужителей и верующих они подкрепляются. В церкви душа наша назидается слушанием чтения Евангелия и апостола и поучением пастырей. Здесь, посредством святых Таин, преподается исцеление от душевных болезней, и как бы велики ни были наши грехи, но искреннее раскаяние и сердечное исповедание совершенного нами дает нам возможность очистить себя и даровать здравие души. Наконец, в церкви же, пред лицом Бога, у Которого нет мертвых, молясь за усопших родных и близких, мы чрез эти молитвы приближаемся к ним духом и облегчаем свою печаль о разлуке с ними. В церкви и просвещение души, и милость, и прощение, и радость, и утешение для сердца.

Нужно помнить, что в церкви пребывает преизобильною Своею благодатью Господь, а потому и следует стоять при богослужениях со вниманием и благоговением, как бы стоя на небе пред престолом Божиим.

Пример праведных Иоакима и Анны научает родителей водить с ранних лет детей в церковь, с малолетства приучать их к молитве и слушанию слова Божия. Что дети видят и слышат в младенчестве и отрочестве, как хорошее, так и дурное, то остается у них в памяти на всю жизнь, а потому пусть родители стараются подавать своей жизнью только хороший пример. К сожалению, часто бывает, что многие родители своим поведением, сами не замечая того, полагают начало порочности в детях. Случается, что у иных дети и молитв не знают, а произносят бранные слова, и все это оттого, что отец или мать не стыдятся при малолетних браниться и ссориться, и восхвалять суетные и пустые удовольствия мира, дозволять себе несправедливые действия и т. п., и нисколько не заботятся о том, чтобы удалить их от дурного, забывая, что за них они должны дать строгий ответ Богу. Надо твердо усвоить ту истину, что нежные детские души крайне восприимчивы ко всему, и поэтому нужно окружать детей только одними добрыми и светлыми примерами. В этом, братия, заключается великая тайна истинно христианского воспитания, которое особенно будет успешно тогда, когда мать поймет, что первою воспитательницею своих детей прежде всего она должна быть. Надо воспитывать их в страхе Божием, молиться вместе с ними и о них прилежно Богу, приучать их к трудолюбивой, простой и воздержной жизни, удалять от них всякую роскошь и потворство чувственности, строго следить за тем, чтобы в них не развился дух упрямства и непослушания родителям, дух лени и притворства, дух гордости и самолюбия, и тогда дети возрастут на радость родителям здесь на земле, и по смерти им не страшно будет предстать пред Бога и сказать: "Вот я и дети, которых мне дал Бог".

Чтобы хождение в храм Божий и пребывание в нем, особенно при совершении бескровной жертвы Тела и Крови Христовой, приносило нам пользу, мы должны знать, как вести себя прежде вхождения в храм Божий, во время пребывания в храме Божием и по выходе из храма Божия.

Идущий в храм для молитвы должен приготовить себя к тому. Прежде, даже не помолишися, уготови себе (Сир. 18, 23). Прежде, нежели пойдешь ты в храм Божий, спроси себя самого: куда и для чего идешь ты? Ты идешь в храм Божий, где должен будешь предстáть пред лицо Всемогущего Бога, должен видеть совершение великого таинства; ты идешь туда для того, чтобы пред лицом небесного Судии исповедать грехи и слезами покаяния омыть душу свою, осквернённую грехами; чтобы участвовать в принесении Богу бескровной жертвы за грехи твои, если не приобщением Тела и Крови Христовой, то, по крайней мере, верой и молитвою. Размышление о столь высокой цели хождения в храм Божий много может способствовать христианину к достойному присутствованию в нем.

Присутствование в храме Божием не останется для нас, братия, бесплодным, низведет на нас Божие благоволение, если, стоя в нем, не будем забывать, что мы стоим в доме Божием, образующем собою небо, в доме молитвы, где совершаются великие и страшные Таинства; если будем стоять в нем со вниманием, благоговением и страхом Божиим.

ПИЩЕВАЯ АСТМА И ПИТАНИЕ

Автор этой публикации Владимир Александрович ЕФИМЕНКО долгие годы находился в роли и врача (это его профессия), и больного, поэтому все предлагаемые им рекомендации апробированы доктором на себе.

Среди заболеваний, связанных с употреблением той или иной пищи, можно выделить два основных типа: пищевая аллергия и пищевая непереносимость.

При пищевой аллергии вызывающие ее вещества - аллергены - воспринимаются иммунной системой чувствительных к ним людей как чужеродные, то есть опасные. Это вызывает защитную реакцию организма (в данном случае аллергическую) и может привести к ряду заболеваний, в том числе и к бронхиальной астме.

При пищевой непереносимости защитная реакция организма на определенные вещества, содержащиеся в пище, поддерживается не иммунологическими, а биохимическими механизмами. ***Одной из наиболее часто встречающихся является непереносимость так называемых салицилатов, которые можно разделить на три группы.***

1. Природные салицилаты, содержащиеся в большинстве фруктов, ягод и овощей.

2. Искусственные салицилаты, входящие в состав различных консервантов, используемых в пищевой промышленности.

3. Лекарственные салицилаты, содержащиеся, соответственно, в лекарствах, и в первую очередь аспирине.

Иногда заболевание, вызванное пищевой непереносимостью, сразу начинается с астматических приступов удушья, но чаще всего вначале воспаляется слизистая оболочка носа (хронический ринит), придаточных пазух (гайморит, полисинусит) с последующим образованием полипов в носу, а уже затем может развиться и астма.

Поэтому всем больным бронхиальной астмой необходимо обследоваться не только у аллерголога, но и на предмет непереносимости салицилатов. Основным методом профилактики и лечения пищевой непереносимости является правильное питание и соблюдение диеты.

Запрещается:

* все жареное, копченое, соленое;
* промышленно переработанные готовые продукты, содержащие пищевые добавки, в том числе: мясная гастрономия и консервы; бульонные кубики; сыры, майонез, мороженое и молочные продукты; дешевое сливочное масло, маргарин и изделия с ними; томатная паста, кетчуп; хлеб с добавками и присыпками, сухари, печенье, баранки; кондитерские изделия любые; алкогольные и безалкогольные напитки и соки;
* бульоны, студни;
* любые специи, пряности, желатин;
* изделия из творога, готовящиеся при температуре выше 100° С;
* картофель, картофельный крахмал и изделия с ним;
* помидоры, перец, кабачки, кукуруза, редис, редька;
* любые фрукты и ягоды, сухофрукты;
* халва, арахис, мед, патока, варенья, джемы;
* и, несомненно, лекарства, содержащие салицилаты (нестероидные противовоспалительные препараты - НПВП): аспирин, анальгин, амидопирин, фенацетин, индометацин, цитрамон, пенталгин, седалгин, баралгин, антастман, теофедрин и т.д.

Разрешается:

* мясо, рыба, птица, натуральные морепродукты - в отварном виде;
* молочные продукты, желательно домашние (рыночные);
* яйца;
* подсолнечное масло - по 1-2 ст. л. в день;
* крупы, кроме кукурузной;
* кедровые орехи очищенные - 1-2 ч. л.;
* чеснок - 2-3 зубчика;
* морская капуста сухая (вместо соли) - 1-2 ч. л.;
* отруби, пророщенная пшеница, петрушка, укроп;
* белый хлеб из муки грубого помола или с отрубями;
* морковь, капуста, красная свекла;
* чай, кофе, какао, сахар.

В заключение следует подчеркнуть, что диета является лишь частью комплекса лечебных мероприятий, назначаемых врачом-специалистом.

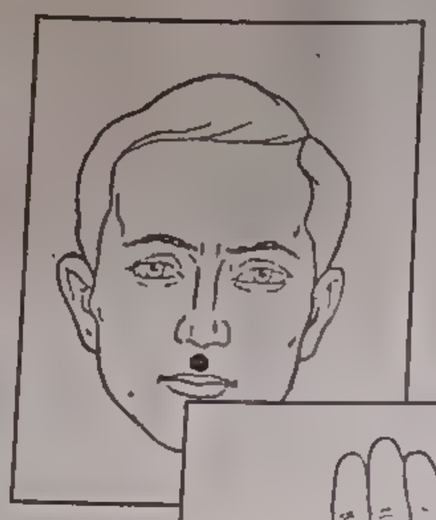
Более подробную консультацию можно получить по адресу:

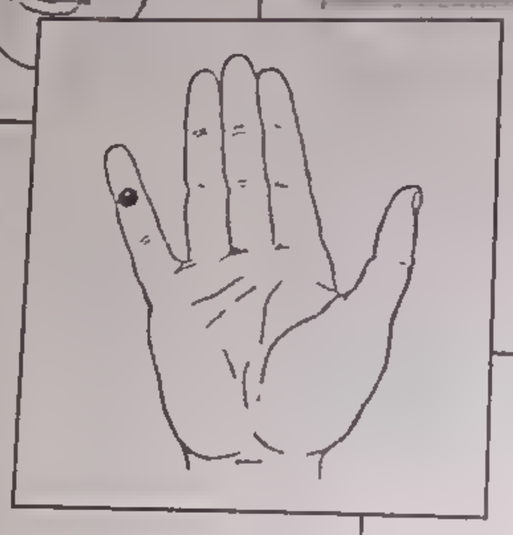
123310, Москва, до востребования, Ефименко Владимиру Александровичу

Найди нужную точку — и исцелись!

В Китае издавна применяют нетрадиционные, впрочем, только для европейцев, средства, которые лечат не хуже всяких лекарств.

В основе их лежит понимание того, что наш организм опоясан энергетическими линиями, которые пересекаются в определенных местах, так называемых энергетических точках. Массируя их указательным пальцем всего лишь по 10 секунд, можно достичь желаемого результата. По утрам, рекомендует доктор Ляо Ван, массаж желательно делать сразу на всех точках, чтобы предстоящий день встретить бодрым.





УСПОКОИМ НАПРЯЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Точка, успокаивающая глаза, находится у того края бровей, который ближе к носу. На обе точки следует нажимать одновременно указательными пальцами.

РАССЛАБИМ НАПРЯЖЕННУЮ ШЕЮ

Для этого нажимаем на точку, которая находится в самой середине подбородка.

ИЗБАВИМСЯ ОТ ОБЩЕГО НАПРЯЖЕНИЯ

Соответствующую точку можно найти на линии, проходящей между кончиком носа и верхней губой. Необходимость ее массирования появляется тогда, когда выполняется работа, требующая большой ответственности.

Обретем равновесие. Сядьте на стул и обхватите ладонями коленные чашечки, расставляя пальцы как можно шире. Та точка, которая будет находиться под средним пальцем каждой руки, и есть энергетическая точка, способная вернуть хорошее настроение.

ОЖИВИМ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Точка, отвечающая за полноценное кровообращение, находится на ладони, а именно в центре той линии, которая проходит от среднего пальца до середины ладони. Стоит помассировать ее, если тяжесть сковала организм.

ПОЛЕЧИМ БОЛЬНЫЕ ПЛЕЧИ

На внешней стороне мизинца располагается место, путем массирования которого можно уменьшить или прекратить резкую боль в плечах, а вместе с этим расслабить скованную шею и затекшие руки.

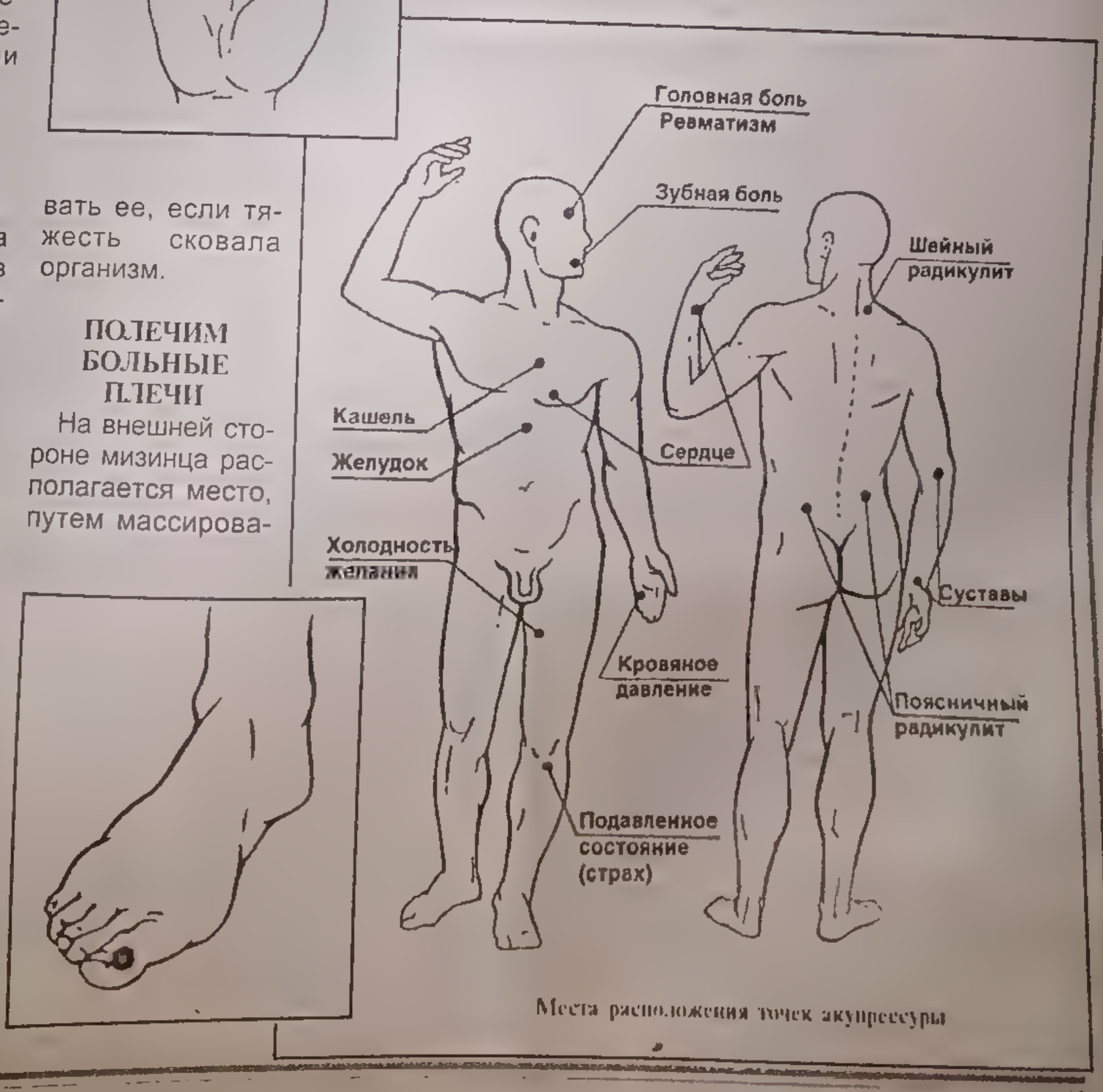
ПОВЫСИМ ТОНУС

Если появляется чувство, что физические возможности на исходе, следует сделать массаж той точки, которая находится на выступающей части большого пальца ноги.

БУДЕМ БОЛЕЕ ЖИВЫМИ И НЕПОСРЕДСТВЕННЫМИ

На линии, проходящей по центру ступни, под стопой, находится энергетическая точка, с помощью которой можно сделать себя более подвижным и живым.

Подготовил
Анатолий САФОНОВ



Места расположения точек акупрессуры

Будь здоров-

ВСЕГДА ЗДОРОВ!

Летом ребенок жил на даче. Бегал босиком по траве, купался в озере и рвал смородину с куста. Вернулся в город, пошел в школу и вскоре подхватил простуду. Родители вздыхают: конечно, какой в наше время иммунитет! Но вот если бы они закрепили летние привычки своего дитяти, не кутали его почем зря и не купали только в горячей воде.

Дышим всем телом

Начинать закаливание можно уже на седьмой день после рождения, если нет медицинских противопоказаний. Для этого достаточно воздушных ванн и водных процедур.

Помните, что грудному ребенку нужно в три раза больше кислорода, чем взрослым, - он должен много гулять! Летом - хоть целый день, зимой первые прогулки следует начинать при температуре воздуха не ниже -5°С на 15-20 минут и постепенно увеличивать до полутора-двух часов два раза в день. Малыш от 1 до 3 месяцев может находиться на воздухе при 10°С мороза, старше 3 месяцев - при 12, старше полугода - при 15. Самых маленьких зимой на прогулку носят на руках, чтобы не замерзли, потом можно вывозить в коляске. Дети старше полутора лет гуляют "своим ходом" не менее двух раз в день по 2-3 часа, если мороз не больше 15-16 °С.

Можно принимать воздушные ванны и дома. Для этого грудного ребенка раздевают и укладывают на теплую пеленку, форма одежды для детей старше года - трусы и тапочки. Лучше всего совместить эту процедуру с утренней гимнастикой. Оптимальная температура воздуха для новорожденных - плюс 20-22°С, для годовалых и двухлетних - 18-19, старше - 12-13.

Начинайте с одной-двух минут, затем каждые пять дней прибавляйте по две минуты. Малышам до шести месяцев достаточно 15 минут, тем, кто старше, - полчаса, в 2-3 года - 30-40 минут.

Для продвинутых. Если вы уверены, что ребенок достаточно подготовлен, зимой ему можно побегать по снегу босиком. Снег должен быть чистым и лежать на земле, а не на асфальте или бетонном полу родного балкона.

С разрешения врача после трех лет раз в неделю он может ходить в баню или сауну. Это прекрасная закаливающая процедура. Париться и принимать прохладный душ нужно примерно одинаковое время, а отдыхать - в два раза дольше. Начинают с одного захода на пять минут.

Никогда не поздно

Если ваш ребенок давно вышел из младенческого возраста, но еще не купался в холодной воде - пора приобщить его к этому. Но вы должны сами подать пример! Например, принять вместе с ним контрастный душ (утром или вечером, но не перед сном). Сначала вы разогреваетесь под теплой водой (или очень теплой: ребенок не должен бояться). Затем прохладной струей душа обливаете ему (с его согласия) ступни, ладони и очень быстро - плечи и спину. Затем - снова теплая вода. Процедура повторяется не менее 3 раз, заканчивается прохладным душем. Температура воды постепенно понижается.

Мягкий вариант: прохладная ножная ванна, которая чередуется с теплым душем не менее трех раз. Обычно со временем дети начинают требовать больше холодных обливаний и даже отказываются от горячей воды.

Крепи иммунитет!

Необходимы витамины, особенно А и С. Они есть в овощах, фруктах, соках, а недостачу восполнят поливитамины. Во время простудных эпидемий можно попринимать препарат на основе эхинацеи пурпурной или же женьшеня, лимонника, аралии, родиолы, левзеи, элеутерококка, корня солодки (выбрать поможет врач). Успехов вам, дорогие родители!

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ГРАНАТ ЗАЩИТИТ ПРИ ОЖОГЕ

Моя дочь в 11 месяцев уже самостоятельно ходила и была очень шустрой. Однажды она подошла к горячей печке и приложила ладошку к раскаленному железу. Ожог был очень сильным, волдыри пошли по всей ладошке. Мазали всякими мазями, но ничего не помогало.

Как-то в гости зашел друг мужа. Увидев ожоги, он посоветовал такое средство. Возьмите кожуру граната, хорошо высушите и разотрите в порошок. Получившимся порошком присыпьте раны. На второй день они покрылись корочкой - и все стало быстро заживать. Теперь этот порошок у меня постоянно лежит в аптечке, а использовать его можно не только при ожогах, но и при порезах.

Елена ЦОПУРАШВИЛИ,
г. Урюпинск

От матери к дочери передаются многие болезни

Найдите время и обсудите со своей мамой десять вопросов, специально подготовленных для этой цели английскими врачами. Такой своеобразный тест позволит вам избежать очень крупных неприятностей со своим здоровьем. Ведь многие болезни передаются по наследству.

1. Узнайте, страдала ли ваша мама раком груди или яичников.

Рак груди чаще всего поражает женщин в возрасте 45-55 лет. При наследственном гене дочь попадает в группу высокого риска. От пяти до десяти процентов заболевших имеют прямую наследственность. Риск возрастает, если рак груди был обнаружен у матери до пятидесяти лет, а также в том случае, когда члены семьи по материнской линии страдали этой болезнью.

При опасной наследственности категорически нельзя курить. После каждых месячных необходимо самой проверять грудь, регулярно ходить в поликлинику на осмотры, обследоваться ультразвуком, делать анализ крови и хотя бы раз в году проверять состояние тазового пояса. Желательно снизить до минимума потребление алкоголя.

2. Были ли у вашей матери сердечные заболевания?

В период после менопаузы болезнями сердца страдают очень многие женщины. Коронарные тромбозы, поражающие артерии, находятся в прямой связи "мать - дочь". В таких случаях врачи советуют не курить, не есть жирной пищи и следить за весом. Каждый лишний килограмм прибавляет шанс заболеть.

3. Страдает ли ваша мать от болей в тазовом пояса?

Эндометриоз проявляется в болях спины и тазового пояса, иногда бывает кровь в моче, в тяжелых случаях - неожиданные кровотечения и даже бесплодие. Против него самое эффективное средство - регулярный прием противозачаточных таблеток, которые блокируют овуляцию, сокращают менструальный поток крови и не дают болезни прогрессировать.

4. Были ли у вашей матери гинекологические проблемы?

Фибромы на матке или внутри ее тоже передаются по наследству. Разрастаясь, они вызывают кровотечение. Фибромы обнаруживают у 50 процентов женщин.

5. Когда у вашей матери наступила менопауза?

Большинство женщин вступают в менопаузу в том же возрасте, что и их матери. Но дочь редко расспрашивает родительницу, как она пережила этот период, и тем самым наносит себе вред. А если знать все материнские трудности, можно заранее начать гормонозамещающее лечение.

6. Как ваша мать переносила беременность?

Не все состояния, возникающие при беременности, наследственные. Но размер и очертания таза, включая размер родового канала, у дочери, как правило, повторяют его строение у матери. По таким деталям лучше всего определять, будут роды легкими или трудными, придется ли проводить кесарево сечение. Особенно это важно знать, когда речь идет об отечности, повышении артериального давления, о головных болях, расстройстве зрения. Если мать или сестра страдали такими явлениями, то у женщины в четыре раза возрастает риск их тоже перенести.

7. Случались ли у матери мигрени?

Мигрени могут начаться в любом возрасте и в любое время, но чаще случаются в период созревания и перед месячными. Узнайте у матери, проходила ли у нее боль после менструаций. Это поможет облегчить мигрень вам.

8. Как относилась ваша мать к своему весу?

Исследования показали: распределением 60 процентов жира в организме управляют гены. Склонность к полноте чаще всего наследственная. Зная об этом, не хватайтесь за диету, когда набрали лишний десяток килограммов.

9. Знаком ли вашей матери диабет?

Если один из ваших родителей страдал от инсулинонезависимого диабета, то и для вас риск возрастает во много раз. Особенно внимательно надо следить за состоянием крови женщинам, чьи матери родили ребенка весом более 3600 граммов. Крупный ребенок - обычно свидетельство того, что роженица во время беременности страдала заболеванием, которое предполагает развитие диабета типа II. Поэтому женщинам с подобной наследственностью рекомендуется перед зачатием пройти тщательное обследование.

10. Был ли у вашей матери остеопороз?

Многие факторы, увеличивающие опасность этого заболевания, - наследственные. К примеру, ранняя менопауза, светлая кожа, тонкая кость, худоба. В этом случае рекомендуются упражнения (джогинг, аэробика), богатое кальцием питание и, конечно, отказ от курения.

Медовая косметика

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ, ОСНОВНЫМ КОМПОНЕНТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ МЕД.

Маски, в состав которых входит мед, принимают, чтобы кожа лица стала более упругой, эластичной, приобрела здоровый оттенок.

Небольшое количество меда смешайте с белком, добавьте несколько капель лимонного сока и одну чайную ложку масла. Если в доме есть алоэ, то не помешают и несколько капель его целебного сока. Все как следует размешайте, нанесите на лицо и лежите, расслабившись, не менее получаса. После этого смойте маску, протрите лицо кусочком льда и нанесите увлажняющий крем.

Если у вас потускнели или стали выпадать волосы, появилась перхоть, опять же вспомните про мед. Прежде чем отправиться в ванную, чтобы вымыть голову шампунем, приготовьте маску для волос: одно яйцо смешайте с одной чайной ложкой сока алоэ, добавьте несколько капель сока лимона и 2 чайные ложки меда. Все тщательно перемешайте. Вымойте голову, а затем нанесите на чистые подсушенные волосы приготовленную маску, втирая ее в кожу головы и распределяя по всей длине волос. Наденьте полиэтиленовый колпак, сверху - шерстяную шапочку или платок и держите маску на голове не менее 40 минут. Затем снова промойте голову тем же шампунем (лучше травяным), высушите волосы и посмотрите в зеркало. Вы обязательно заметите блеск, не обнаружите перхоти и перестанете собирать выпавшие волосы с ковра, подушек, дивана и пола. Кстати, после применения этой медовой маски люди, страдающие от излишней жирности волос, смогут избавиться от этой неприятности.

Чтобы чувствовать себя бодрым в течение дня, прорастите пшеничные зерна и съешьте их напощак, закусив одной чайной ложкой меда. Через 15-20 минут можете приступать к завтраку.

При заболеваниях щитовидной железы рекомендуется есть грецкие орехи с медом. Измельчите 3-4 ореха и смешайте со столовой ложкой меда. Принимайте утром до завтрака.

Также при проблемах с щитовидной железой и для повышения иммунитета рекомендуется такая лечебная смесь: протертый с кожурой лимон (получится примерно стакан) перемешайте со стаканом меда. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

Юлия Кабакова
Волгоград

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ПОМОГ ЛОПУХ

После многих операций, наркоза, лекарственных препаратов и лучевой терапии мои шикарные волосы длиной ниже пояса (а рост у меня 164 см) и толщиной в запястье руки буквально за месяц превратились в так называемый крысиный хвостик.

Опомнилась и принялась за лечение. Начала усиленно искать способы укрепления волос. Сок лука втирала ежедневно в течение недели. Но это не помогло - луковый сок клейкий, путал длинные пряди, расчесывать волосы было сложно, при этом на расческе оставалось много волос.

Подсказала мама. Мы накопали корней лопуха, промыли, высушили, нарубили на мелкие кусочки. В кастрюлю вместимостью 3-4 л налили воды, положили горсть корней и варили на медленном огне 2,5-3 часа, пока корни не стали очень мягкими. Получившуюся кашицу втирала в кожу головы. Волосы перестали выпадать, а на месте пролысин появился ежик.

Наталья БЛАНКОВСКАЯ, г. Абакан, Хакасия

Семейный лекарь № 47(99) 1 декабря 2003 г.

Целебные пряности на вашем столе

Большинство лекарственных растений, которые имеют сильный запах, часто используют в кулинарии. Они нам нравятся за то, что улучшают вкус приготовленных нами блюд и придают им аппетитные запахи, но мы мало знаем об их лекарственных свойствах.

Запах пряностей зависит от содержания в них эфирных масел. Они оказывают сильное влияние на организм человека, улучшают вкус пищи и облегчают ее усвоение. А также усиливают выделение желудочного сока, оказывают дезинфицирующее действие на полость рта и желудочно-кишечного тракта, предотвращают образование газов, усиливают работу кишечника, и т.д.

ТМИН

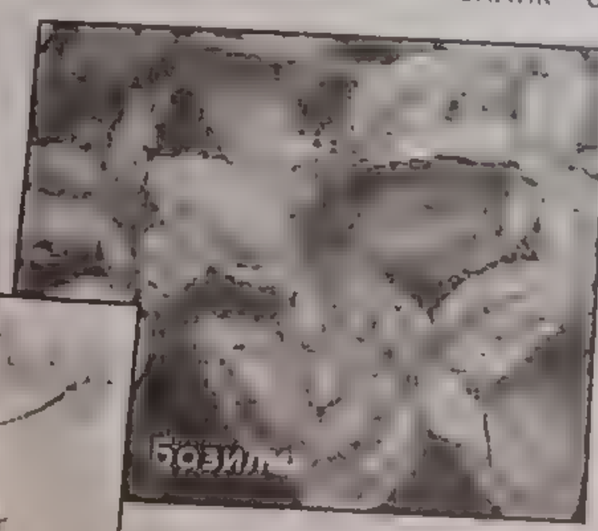
В медицине применяют тминное семя, которое улучшает отделение желчи, желудочного сока, сока поджелудочной железы, возбуждает аппетит. Использование этого растения предупреждает газообразование при перевариании плохо усваиваемой пищи - бобовых, жирных продуктов. Кроме того, используется при воспалительных заболеваниях органов дыхания. Обычно применяют настой плодов - 20 г (2 ст. ложки) на 200 мл кипятка, варят на водяной бане 15 мин. или настаивают в термосе. После этого плоды надо отжать, долить воды до 200 мл. Принимать по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

КОРИАНДР

В медицине кориандр входит в фармокопеи 16 стран мира, в том числе и России. Его плоды используют как средство, улучшающее пищеварение желчегонное, противогеморройное. Применяют настойки семян кинзы: 1-2 столовые ложки на стакан кипятка и настаивают в термосе или на водяной бане 15 минут. Затем остужают, отжимают, доливают водой до прежнего объема. Принимают по 1/3 стакана три раза в день, как желчегонное - до еды, как улучшающее пищеварение - после еды.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

В средневековой Европе в одном из женских монастырей готовили из мелиссы настойку сложного состава, которая называлась мелиссовый спирт или "дух мелиссы". Вот ее рецепт: сухие листья мелиссы - 20 г, измельченный корень дягиля аптечного - 1 г, цедра - 1 лимон, размолотый мускатный орех - 1 щепотка, растолченные семена кориандра - 1 щепотка, гвоздика - 1 - 2 шт., водка - 1 литр.

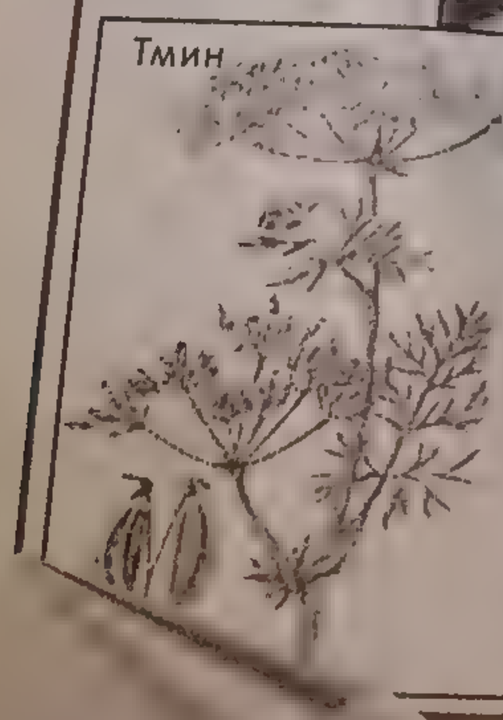


Базилик

Настаивать не менее двух недель, затем профильтровать через плотную ткань и разлить по бутылкам. Это средство использовали для лечения переутомления, глубокой депрессии, для улучшения общего состояния. Настойка мелиссы применяется как желчегонное, отхаркивающее средство. Она снижает содержание сахара в крови, полезна диабетикам. А употребление чая с добавлением мелиссы успокаивает нервы, нормализует сон

БАЗИЛИК

Базилик - старинное ароматическое растение. В медицине применяют как противокашлевое, он входит в состав такого всем известного препарата, как "Бронхолитин", противоспазматическое, возбуждающее аппетит, укрепляющее сосуды средство, рекомендуется при гастрите.



Тмин

ХРЕН

В корневище хрена содержится много аскорбиновой кислоты, в листьях витамины В1, В2, РР. Масла, содержащиеся в корневищах, вызывают сильное раздражение пищеварительного тракта и в больших дозах способны вызвать сильные ожоги вплоть до образования язв. В малых же дозах стимулируется деятельность желез желудочно-кишечного тракта повышается аппетит. Корень этого растения используют для приготовления растираний при радикулите, миозите и других заболеваний. А также как мочегонное при отеках, которые не вызваны нарушениями работы почек.

В косметике используется маска из хрена и яблок 1:1 при жирной и пористой коже. Для внутреннего применения для стимуляции желудка и как мочегонное готовится смесь из 400 г мелко натертого хрена с 500 г меда. Принимают по одной столовой ложке перед едой.

УКРОП ПАХУЧИЙ

Листья укропа применяют при лечении анемии - в них много железа и витаминов. Благодаря успокаивающему, противоспазматическому и мочегонному действию его применяют при гипертонии, нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе. Полезен укроп и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как спазмолитическое, ветрогонное, обезболивающее средство.

Используют либо настой семян укропа, (1 ст. ложка порошка семян на 1 ст. кипятка), либо просто принимая чайную ложку порошка семян за полчаса до еды.

Елена Ивановна СЕРГЕЕВА

Семейный лекарь № 47 (99) 1 декабря 2003 г.

ОВЕН

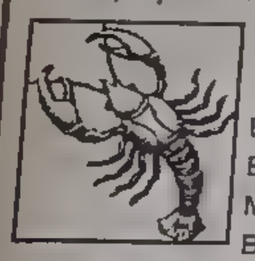
Овны могут делать карьеру в бизнесе, связанном с дизайном, модой, рекламой, общественными и политическими организациями. Растет жажда новых впечатлений, которая может позвать Вас в поездки или толкнуть в объятия обществ весьма странной направленности, исповедующих несуществующие ценности. Хороший период для приобретения зимней одежды, обуви. По возможности, избегайте операций в области колен, берцовой кости.

ТЕЛЕЦ

Многие Тельцы тем или иным образом будут контактировать с правоохранительными, налоговыми или контролирующими органами. Будьте аккуратны и бдительны при подготовке документации к проверке. Более внимательно отнеситесь к своему имиджу: одежда, внешний вид, манера разговаривать. Не принимайте лесть со стороны окружающих, как должное. 1 и 2 декабря противопоказано лечение позвоночника.

БЛИЗНЕЦЫ

Избегайте пустых и долгих разговоров, не ввязывайтесь в глупые споры. Не обещайте больше того, что Вы в состоянии сделать. Лучше, если наиболее важные дела Вы будете решать вместе с кем-нибудь из близких Вам людей. Тогда Вы получите необходимую психологическую и интеллектуальную поддержку. Удачное время для вступления в общества и союзы, перехода на другую должность, не меняя, однако, организацию, в которой Вы работаете.

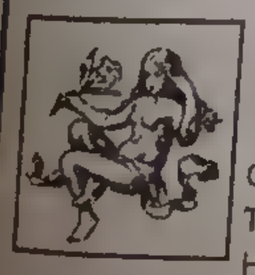


РАК

Предстоящие дни благоприятны для ведения дел с юридическими, налоговыми, культурными и просветительскими организациями, средствами массовой информации. Покупки для дома будут удачными. Возможны разногласия в семье, но к концу недели недоразумения уже не будут иметь острого и принципиального характера. Выходные дни благоприятны для совместных семейных мероприятий.

ЛЕВ

Неожиданно появившиеся деньги вовсе не предполагают их быстрой траты. Львы будут склонны приобрести массу ненужных предметов. Будет лучше, если Вы найдете, во что вложить эти деньги с пользой. Успешны действия по расширению деятельности, бизнеса, сферы влияния. У холостяков может появиться шанс найти свою половину. Хорошее время для проведения косметических процедур. Для поддержания хорошего самочувствия постарайтесь выспаться и чаще расслабляться.



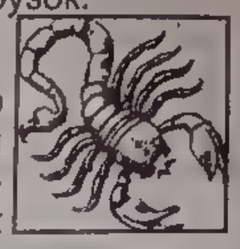
ДЕВА

Мелкие разногласия с теми, кто вас окружает, не имеют большого значения, тем более, что в этот период Вам все равно придется работать с этими людьми. Добиться определения цели в одиночку Вам не удастся. Проявите внимание ко всем расходам, особенно, если деньги взяты взаймы или в кредит. Возможно, что Вы случайно узнаете какие-то нелицеприятные факты из биографии близких.

ВЕСЫ

Ваши идеи получат поддержку, если Вы действительно придумаете что-то необычное. Трудно сосредоточиться на каком-то одном деле из-за множества стихийно возникающих мелких проблем. Мужчины могут серьезно потратиться на прихоти слабого пола. Во взаимоотношениях вероятна неожиданность, импульсивность, резкость, что может создать трудности во взаимодействии с деловыми партнерами. Удачный период для укрепления здоровья, для активных нагрузок.

СКОРПИОН



Тесная взаимосвязь с партнерами по бизнесу принесет успех общему делу и процветание на долгое время. Отношения в семье Вас не очень устраивают, так как Вы склонны считать, что Вами пытаются управлять. Романтические знакомства этого периода не затронут Ваших глубинных чувств и не получат развития. Воздержитесь от прокалывания ушей, татуировок. Уязвимы кровеносные сосуды.

СТРЕЛЕЦ

Заметен подъем творческих способностей, что позволит в значительной мере проявить себя в профессиональной деятельности. Участие в совместных предприятиях, общественных делах позволит впоследствии добиться хороших результатов и извлечь для себя материальную выгоду. Любовь в этот период больше похожа на игру актеров, нежели на живые чувства. Стрельцы склонны делить всех окружающих на "своих" и "чужих". Отсюда и трудности в общении с окружающими.

КОЗЕРОГ

Успешна совместная деятельность с родственниками, старыми друзьями. Возможны частные поездки на недалекие расстояния. Благоприятные дни для ремонта автотранспортных средств, бытовой техники. Удачны секретные переговоры и тайные дела, однако Вы сами можете стать источником их разглашения. С медицинской точки зрения в этот период уязвимы зубы. Не грызите твердую пищу. Нежелательны процедуры, связанные с печенью, желчным пузырем.

ВОДОЛЕЙ

В этот период Водолеи находятся под явным покровительством судьбы. Благоприятное время для любых дел. Даже то, что не очень хорошо подготовлено, сейчас имеет шанс на удачу. Хорошие дни для перемены места работы. Уделите взаимоотношениям с любимыми гораздо больше внимания, чем обычно. Берегите мышцы рук, ног от перенапряжения. Не спорьте с друзьями. Истины все равно не добьетесь.

РЫБЫ

На работе возможны ситуации, которые Вас будут очень тревожить. Не исключено, что малознакомые люди будут навязывать Вам свою дружбу, сотрудничество. Существует опасность шантажа. Избегайте встреч с людьми, склонными к авантюризму. Они могут попытаться сделать Вас своим соучастником, вовлечь в опасную нелегальную деятельность. Не делайте из этого трагедии. Хорошенько осмотритесь.

Семейный лекарь № 47(99) 1 декабря 2003 г.

РАЗВЛЕКАЛОВКА

- Доктор, каждую ночь мне снится сон - передо мной дверь с надписью, и я стучу по ней руками и ногами, толкаю изо всех сил,но никак не могу открыть.

- А что за надпись на двери?

- "На себя".

Прием у врача - психиатра. Врач:

- Следующий!

Входит пациент. Врач:

- Что у вас?

Пациент:

- Доктор, у меня по ночам в квартире крокодилы кашляют!

Врач:

- Это вам к ветеринару, следующий!

Приходит мужик к хирургу:

- Доктор, у меня болит живот.

- Ничего, сейчас отрежем вам уши.

Мужик испугался и пошел к терапевту.

- Доктор, я сейчас был у хирурга, у меня болит живот, он сказал, что надо отрезать уши.

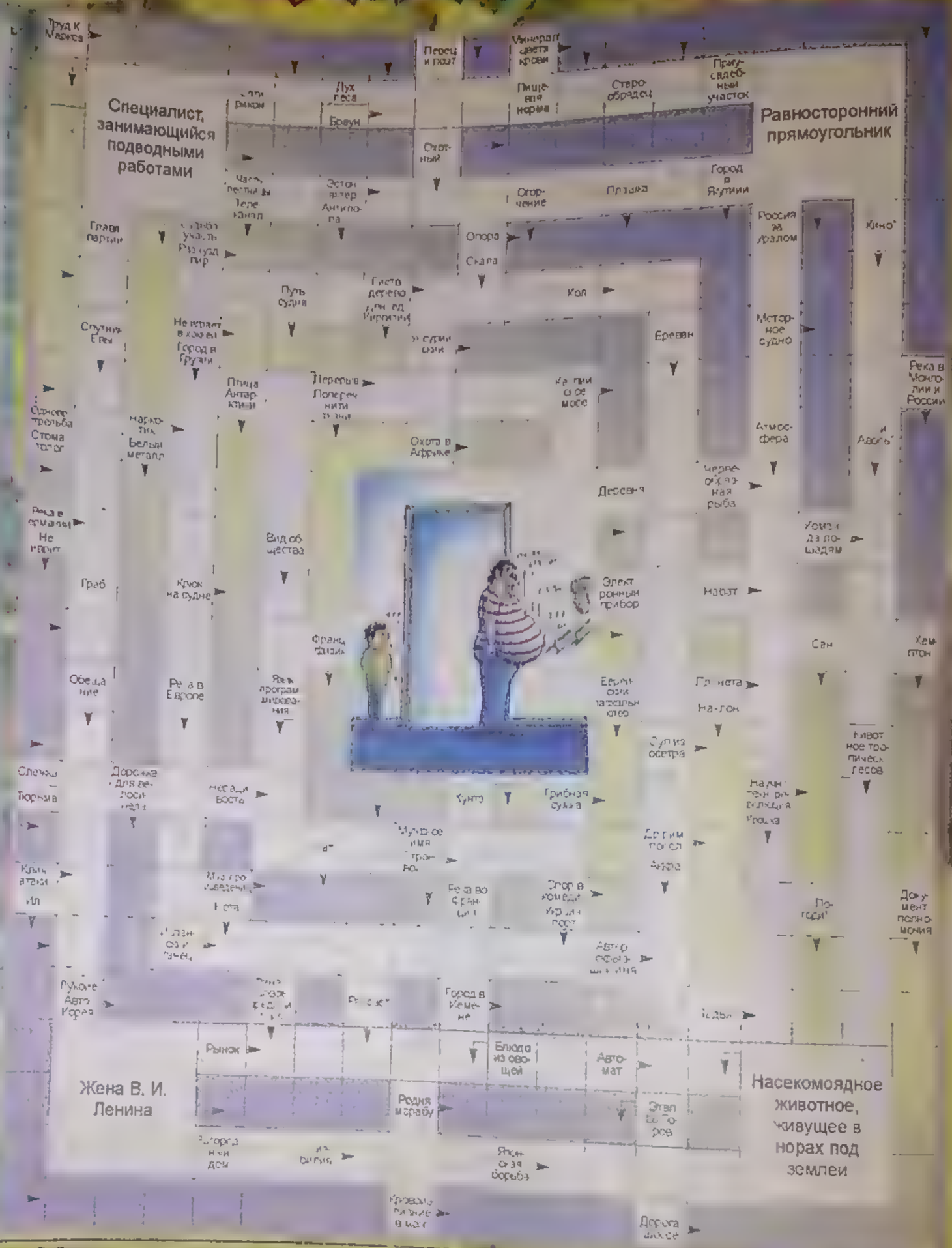
- Ох уж эти хирурги, все бы им резать, сейчас таблеточку дадим, сами отвалятся.

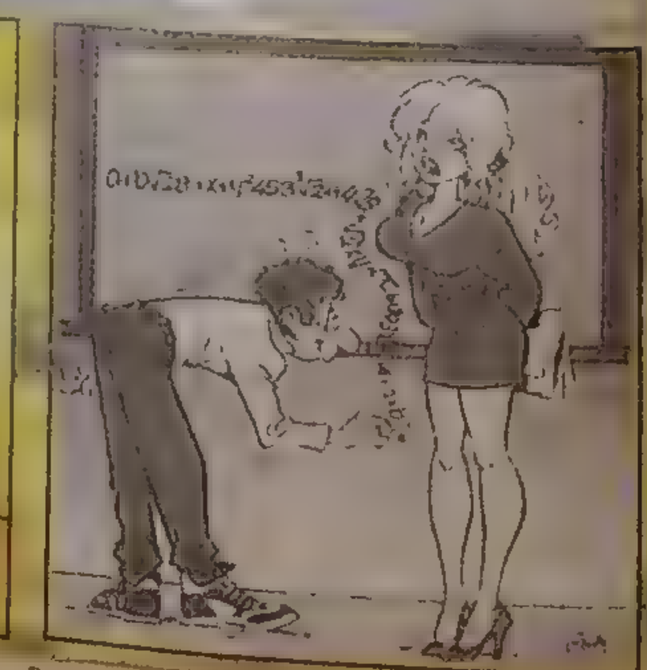
- Ну, что, пациент, вы действительно страдаете нерешительностью?

- И да, и нет, доктор.

- Доктор, а когда меня выпишут?

- Когда распрямится ваша кардиограмма.





"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. Издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс». Адрес редакции 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904. Почтовый адрес 430000 г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5. Тел. (8342) 24-15-46, 24-81-90. Подписной индекс 78571. media-press@mons.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс». Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич. Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна. Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941. Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»: г.Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53. Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59

Заказ 1646. Тираж 12250. Дата выпуска номера 1.12.2003 г. Подписано в печать по графику 10.00, фактически - 10.00. Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов. Распространение коммерческой фирмы ИД «Медиа-пресс». Подписной индекс 78571.

Электронные письма можете направлять по адресу: sem_lekar@bk.ru

№ 47(99) 1 декабря

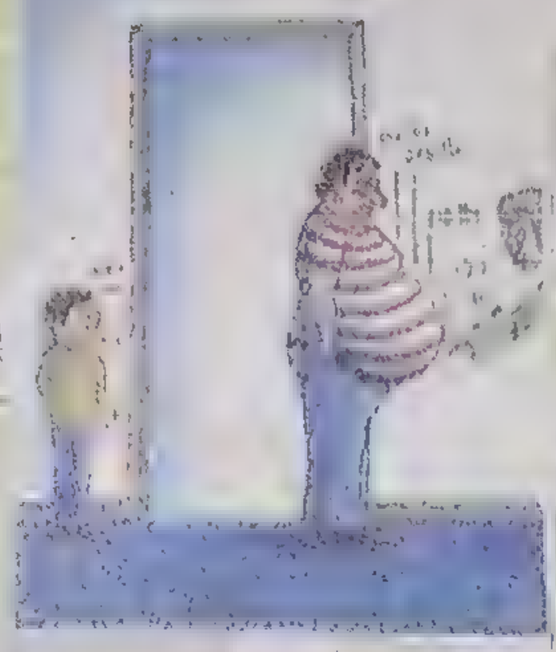
ЛАБИРИНТ

Специалист, занимающийся подводными работами

Равносторонний прямоугольник

Жена В. И. Ленина

Насекомоядное животное, живущее в норах под землей



На стыке двух наук

Законам физики может противоречить только больное воображение

Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

ЧИСТКА ОРГАНИЗМА: ПЕТРУШКОЙ, ГРЕЛКОЙ И КЛИЗМОЙ

Во время Великого поста многие вновь вспоминают о здоровье. И начинают заниматься самоочищением. В ход идет все: от бабушкиных рецептов до революционных методик. Сегодня мы расскажем о некоторых популярных способах.

От чего избавляемся?

Практически все методики предлагают очиститься от накопившихся за годы шлаков и токсинов. Что это? Попробуем разобраться.

Шлаками ныне называют непереработанные продукты питания, оседающие на стенках кишечника, а токсины - результат разложения шлаков, уже вполне ядовитых для организма. Кишечник не может избавиться от них сам, и происходит аутоинтоксикация организма, попросту - отравление собственными ядами.

Стоит отметить, что не все врачи согласны с такой постановкой вопроса. Например, к. м. н. Галина ХОЛМОГОРОВА считает, что очистить организм невозможно в принципе. Грамотнее говорить о восстановлении нарушенного обмена веществ и корректировке образа жизни.

А вот сторонник такого метода д. м. н., директор Всероссийского центра традиционной медицины Яков ГАЛЬПЕРИН, наоборот, считает, что очищение организма помогает самоизлечиться и является профилактикой от многих болезней.

Какие органы можно очищать?

Кишечник - чистят клизмами, голоданием, гидроколонотерапией. Есть и щадящая медовая чистка.

Печень и желчный пузырь - метод сочетает тепловые процедуры с вегетарианской диетой (упор на яблочный и лимонные соки, оливковое масло). Не рекомендуется делать женщинам менее чем за неделю до начала и после менструации.

Почки - у этого типа чистки много противопоказаний (почечная недостаточность, мочекаменная болезнь, пиелонефрит, гломерулонефрит, аденома предстательной железы и др.), поэтому чисткой почек нельзя заниматься в лечебных целях, только для профилактики!

Популярна чистка почек соком петрушки и укропа, являющимися природными диуретиками. Соки смешиваются в пропорции 1:1, за один прием выпивают 10 граммов смеси.

Кровь - в клинике кровь очищают гемосорбцией (прокачивают через сорбент) или плазмоферезом (разделяют на клетки и плазму). Такие способы применяют при интоксикациях (в т. ч. и наркотической передозировке), очищении сосудов от холестериновых бляшек. Народная медицина советует чистить кровь, как и почки, соком петрушки и укропа (популярная методика пропагандируется целителем Евгением Щадиловым).

Суставы - эту процедуру рекомендуется проводить только после чистки кишечника, иначе может быть аллергия на компоненты, входящие в состав настоев, применяемых для такого типа чистки. Распространены чистки настоем лаврового листа, свекольным соком и многие другие.

Кому противопоказана?

Нельзя самим "изгонять нечисть" при таких заболеваниях:

язве желудка и двенадцатиперстной кишки;

астме и диабете;

при инфекционных заболеваниях: гепатите, туберкулезе, менингите, дифтерии;

нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы;

онкологических диагнозах - после курса химиотерапии противопоказаны любые встряски. Один из немногих рекомендуемых специалистами Медицинского радиологического научного центра РАМН способов очищения организма таких больных от токсинов - прием киселя из льняного семени (см. "Рецепт");

простудных заболеваниях.

Александра МАЯНЦЕВА

Чистка организма противопоказана истощенным людям, а также во время беременности и лактации ("разбуженные" шлаки и токсины могут попасть в материнское молоко или околоплодную жидкость).

БДИ!

Какой бы способ самоочищения вы ни выбрали, перед началом процедур посоветуйтесь с врачом! У любой "чистки в домашних условиях" могут быть индивидуальные противопоказания, и попытка подправить здоровье может закончиться госпитализацией!

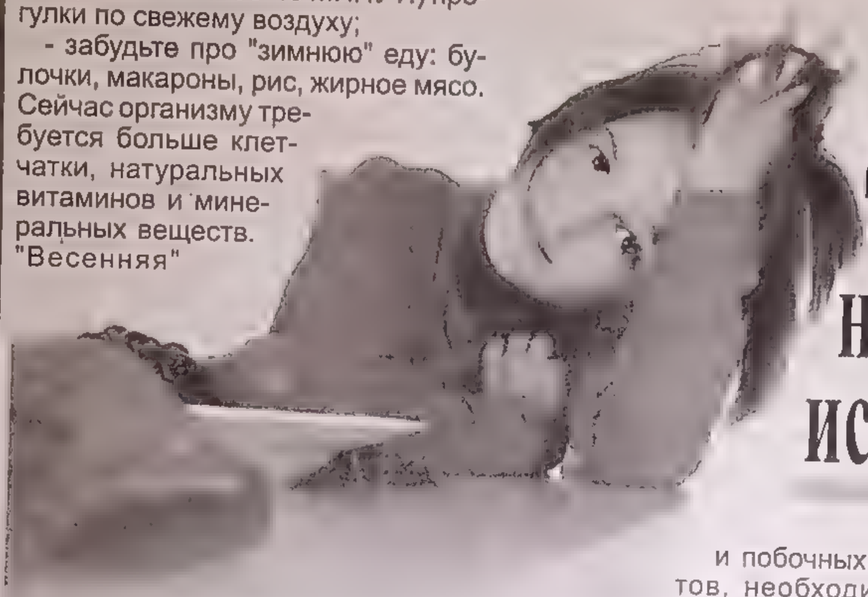
ВАЖНО!

Популярный народный способ очищения кишечника - клизма. Чего проще - залил в грушу травяного настоя и получай удовольствие. Но процедура эта не безопасная - при аппендиците, завороте кишок, геморрое попытка самоочищения может закончиться плачевно.

РЕЦЕПТ

Кисель из семян льна. На столовую ложку семян потребуется стакан воды. Кипятить до тех пор, пока масса не станет похожей на кисель. Пить не менее 3 - 4 раз в день по полстакана за 30 мин. до еды.

4 СПОСОБА не дать авитаминозу испортить нам жизнь



СПОСОБ № 1. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Самое главное в конце зимы - переключить организм в режим активного обмена веществ. Для этого надо:

- выделить хотя бы один день в неделю для занятий спортом. Подойдет все - от аэробики и плавания в бассейне до обычной длительной (НЕ МЕНЕЕ 30-40 МИНУТ!) прогулки по свежему воздуху;
- забудьте про "зимнюю" еду: булочки, макароны, рис, жирное мясо. Сейчас организму требуется больше клетчатки, натуральных витаминов и минеральных веществ. "Весенняя" еда - это рыба, морепродукты и все доступные овощи.

А для тех, кому некогда гулять и ходить в спортивные секции, два упражнения китайской гимнастики дзян фей, что в переводе означает "сбрось жир". Они способствуют лучшему перевариванию пищи и усвоению естественных витаминов:

"Лягушка" : сядьте по-турецки, руки положите на колени ладонями вверх, мужчины - правую сверху левой, женщины - наоборот, закройте глаза. Делайте ритмичные вдохи и выдохи. Во время вдоха выпячивайте живот, во время выдоха слегка втягивайте его.

"Волна" : лягте на спину, ноги согните в коленях, правую руку положите на грудь, левую на живот, для контроля за дыханием. Делайте ритмичные вдохи и выдохи, причем так, чтобы во время вдоха живот напрягался, "наполняясь" воздухом, а во время выдоха расслаблялся.

Внимание! Упражнения надо выполнять на пустой желудок, каждое должно включать 4 полных вдоха и выдоха.

СПОСОБ № 2. ПРИНИМАЕМ ПОЛИВИТАМИНЫ

Что принимать: любые поливитаминные комплексы, которые содержат витамины А, В, С, Д и Е, а кроме - них минеральные добавки.

Как принимать: одну капсулу или драже в день, желательно во время еды, чтобы лучше усваивалось. Чтобы избежать передозировки и побочных эффектов, необходимо менять витаминные комплексы раз в 2-3 месяца. Помните, витамины надо принимать строго по назначению врача.

СПОСОБ № 3. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Прежде чем пить поливитаминные препараты, попробуйте более мягкие средства - травяные чаи, напитки бодрости и здоровья и соки, содержащие самые необходимые витамины А, В и С.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ПРОТИВ АВИТАМИНОЗА:

Шиповник, смородина и земляника

Состав: листья и плоды шиповника, листья черной смородины, листья земляники - по три столовые ложки. Способ приготовления: сухую смесь измельчить, заварить и пить как чай 3 раза в день. Действие: повышение иммунитета, насыщение организма витамином С.

Рябина, шиповник, душица

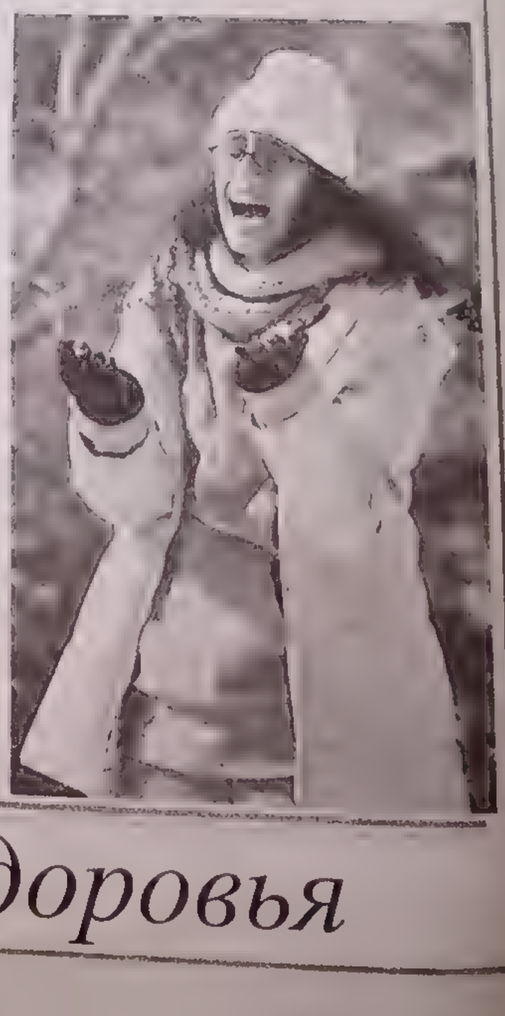
Состав: плоды и листья шиповника - 8 столовых ложек, плоды рябины обыкновенной и трава душицы - по 2 столовые ложки. Способ приготовления: взять 1 - 2 чайные ложки смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде 1,5 часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Действие: способствует улучшению обмена веществ в организме. Пить вместо чая каждый день.

СПОСОБ № 4. ТИБЕТСКИЙ СТИМУЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ

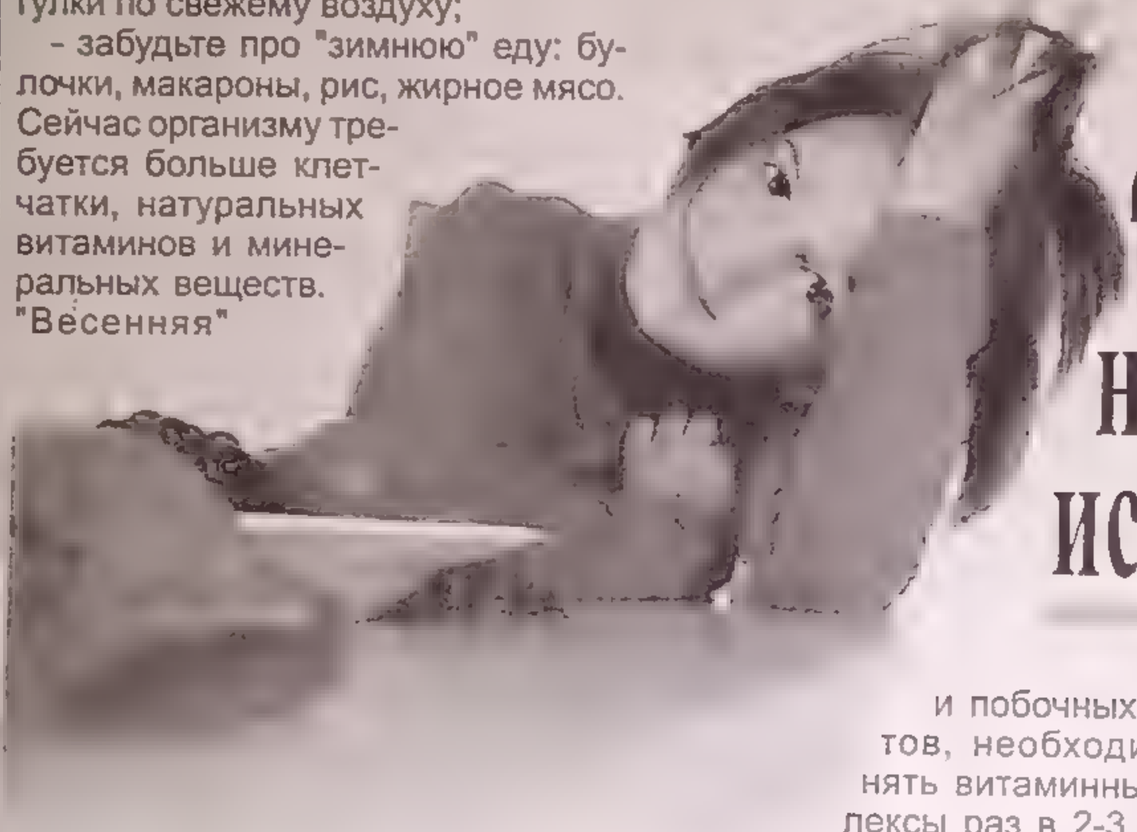
Чтобы заставить уставший за зиму организм усваивать витаминные добавки, предлагаем простой и доступный стимулятор - массаж активных точек лица.

Положите обе ладони на лицо так, чтобы средние пальцы были в точках над бровями, указательные на висках, безымянные сошлись на переносице, мизинцы над верхней губой, а большие под челюстью. Массируйте точки круговыми движениями: восемь раз по часовой стрелке, восемь - против. Массаж надо делать каждое утро, сразу после пробуждения.

Елизавета КУЛИНИЧЕВА.



4 СПОСОБА не дать авитаминозу испортить нам жизнь



СПОСОБ № 1. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Самое главное в конце зимы - переключить организм в режим активного обмена веществ. Для этого надо:

- выделить хотя бы один день в неделю для занятий спортом. Подойдет все - от аэробики и плавания в бассейне до обычной длительной (НЕ МЕНЕЕ 30-40 МИНУТ!) прогулки по свежему воздуху;

- забудьте про "зимнюю" еду: булочки, макароны, рис, жирное мясо. Сейчас организму требуется больше клетчатки, натуральных витаминов и минеральных веществ. "Весенняя" еда - это рыба, морепродукты и все доступные овощи.

А для тех, кому некогда гулять и ходить в спортивные секции, два упражнения китайской гимнастики дзян фей, что в переводе означает "сбрось жир". Они способствуют лучшему перевариванию пищи и усвоению естественных витаминов:

"Лягушка" : сядьте по-турецки, руки положите на колени ладонями вверх, мужчины - правую сверху левой, женщины - наоборот, закройте глаза. Делайте ритмичные вдохи и выдохи. Во время вдоха выпячивайте живот, во время выдоха слегка втягивайте его.

"Волна" : лягте на спину, ноги согните в коленях, правую руку положите на грудь, левую на живот, для контроля за дыханием. Делайте ритмичные вдохи и выдохи, причем так, чтобы во время вдоха живот напрягался, "наполняясь" воздухом, а во время выдоха расслаблялся.

Внимание! Упражнения надо выполнять на пустой желудок, каждое должно включать 4 полных вдоха и выдоха.

СПОСОБ № 2. ПРИНИМАЕМ ПОЛИВИТАМИНЫ

Что принимать: любые поливитаминные комплексы, которые содержат витамины А, В, С, Д и Е, а кроме - них минеральные добавки.

Как принимать: одну капсулу или драже в день, желательно во время еды, чтобы лучше усваивалось. Чтобы избежать передозировки и побочных эффектов, необходимо менять витаминные комплексы раз в 2-3 месяца. Помните, витамины надо принимать строго по назначению врача.

СПОСОБ № 3. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Прежде чем пить поливитаминные препараты, попробуйте более мягкие средства - травяные чаи, напитки бодрости и здоровья и соки, содержащие самые необходимые витамины А, В и С.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ПРОТИВ АВИТАМИНОЗА:

Шиповник, смородина и земляника

Состав: листья и плоды шиповника, листья черной смородины, листья земляники - по три столовые ложки. Способ приготовления: сухую смесь измельчить, заварить и пить как чай 3 раза в день. Действие: повышение иммунитета, насыщение организма витамином С.

Рябина, шиповник, душица

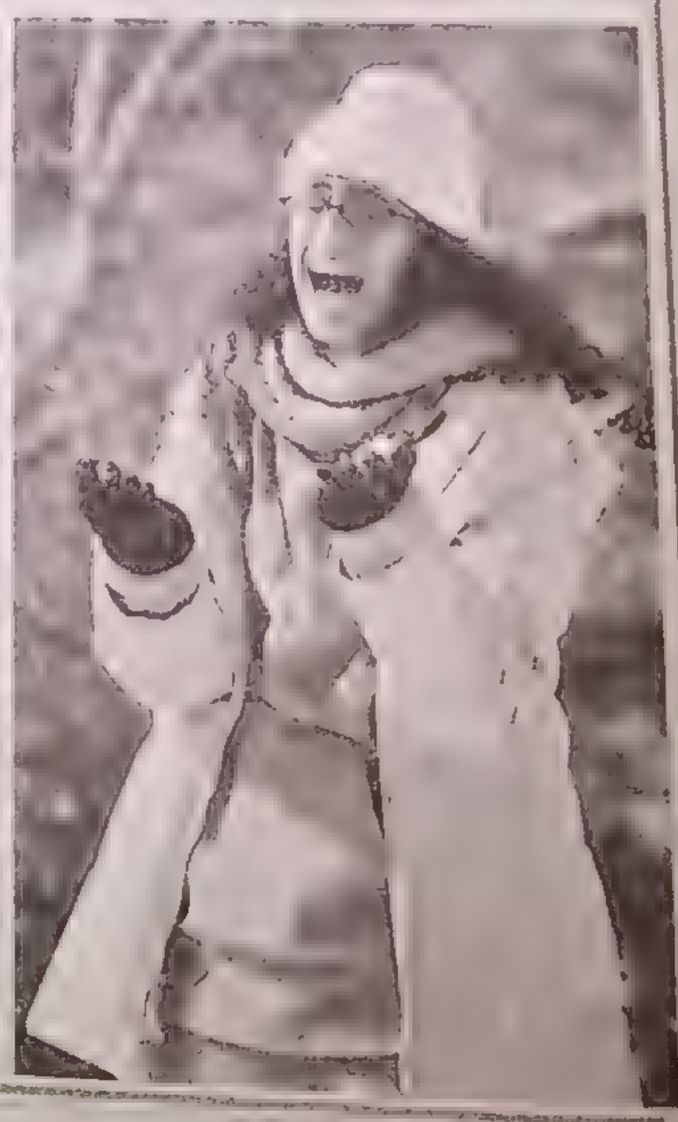
Состав: плоды и листья шиповника - 8 столовых ложек, плоды рябины обыкновенной и трава душицы - по 2 столовые ложки. Способ приготовления: взять 1 - 2 чайные ложки смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде 1,5 часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Действие: способствует улучшению обмена веществ в организме. Пить вместо чая каждый день.

СПОСОБ № 4. ТИБЕТСКИЙ СТИМУЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Чтобы заставить уставший за зиму организм усваивать витаминные добавки, предлагаем простой и доступный стимулятор - массаж активных точек лица.

Положите обе ладони на лицо так, чтобы средние пальцы были в точках над бровями, указательные на висках, безымянные сошлись на переносице, мизинцы над верхней губой, а большие под челюстью. Массируйте точки круговыми движениями: восемь раз по часовой стрелке, восемь - против. Массаж надо делать каждое утро, сразу после пробуждения.

Елизавета КУЛИНИЧЕВА.



Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ СПОСОБНЫ НЕ ТОЛЬКО УКРАСИТЬ НАШ БЫТ, НО И ЗАЩИТИТЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

ФИКУС - ОТ ТОСКИ, КАКТУС - ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Вместе с "зелеными братьями" изгоним из дома пыль и прочую нечисть!

ПЛЮЩ - "ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН"

По "Фэн-шуй", чтобы улучшить энергетику квартиры, хорошо подойдут комнатные растения, имеющие зеленую "шапку" (аспарагус, папоротники, разные виды плюща). Плющ служит не только "защитным экраном", но обладает и сильным экстрасенсорным влиянием. Темные листья забирают негативную энергетику. Светлые, напротив, излучают вибрации в помощь ослабленным людям. В старину от воспаления слизистой глаз брали несколько листьев плюща, настаивали сутки в холодной воде, а затем этим раствором промывали больные глаза.

ЛИЛИЯ - ДРУГ АЛЛЕРГИКА

От скуки и сонливости спасут цветы с круглыми, мясистыми, крупными листьями (суккуленты, фикус Бенджамина, лилии и подобные).

Они не требуют большого ухода, а польза от них существенная. Алоэ, к примеру, своей энергетикой защитит вас от несчастных случаев. Однако это растение не любит гостей. Если вы нуждаетесь в покое - этот "охранник" для вас. Домашняя лилия (амариллис, гиппеаструм) - царица климата вашей квартиры. Синтетика, пластик, ДСП заполняют воздух аллергенами, вредными для человека. Лилии же - естественные "кондиционеры" которые собирают всю гадость из воздуха, а взамен отдают чистый кислород. Воздух очищается так заметно, что меняется даже его вкус.

Считается, что красавица не желает цвести в доме, где много пространства и чистоты. Однако лилия может "влюбиться". Если она кого-то предпочла, то этот человек непременно будет романтического характера. Для него она готова цвести по два раза в год.

КОСТОЧКА АВОКАДО ПРИНЕСЕТ ЛЮБОВЬ

Суккуленты и кактусы, как ни удивительно, желанны в спальне. Они помогают тем, кто нуждается в спокойном сне и полноценном отдыхе. Но являются помехой для сексуальной активности. Порыв страсти они способны поубавить, а сладкий сон навеять.

Проросшая косточка авокадо, напротив, даст не только зелень, но и принесет в дом любовь. Это растение усиливает сексуальное влечение и раскрепощает стыдливые натуры

Фиалка узамбарская - лучшее средство от стрессов и снятия усталости. В момент цветения она обладает настолько магической силой воздействия, что хозяин постигает духовные истины, ищет покоя и учится расслабляться. Соберите коллекцию роскошных цветущих корзинок фиалок - и вы почувствуете уверенность и ощущение защиты.

ГЕРАНЬ РАЗРУШИТ КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Всеми любимая герань - волшебный цветок. Особое влияние оказывает на женщин бальзаковского возраста. Эта "простушка" способна открывать дыхание чувственности, окрылять. Кстати, герань - цветочный "психоаналитик". Ей можно выговориться. Ее энергетика устраняет механизмы саморазрушения: комплекс неполноценности и зависимости от чужого мнения.

Елена МАЛЫГИНА

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ЛЫСАЯ ГОЛОВУШКА

Многие жены знают, что такое лысеющие мужья, измучат своими пересчетами оставшихся волос. Это только у Винокура смешно получается рассказывать как один мужик вместе с мамой волосы вечерами пересчитывал. А на самом деле...

Так вот, для измученных читательниц "Семейного лекаря" мой совет. Отварите корни лопуха. Остынут – разотрите и смешайте со свежим сливочным маслом. Пусть это снадобье мужья в корни волос втирают. А для мытья волос вот что посоветую. Смешайте поровну коры ивы и корней лопуха. Четыре ст. л. смеси залейте литром кипятка, дайте полчаса настояться. Этим настоем пусть через день голову моют.

А еще для волос полезен липовый цвет. Две ст. л. цветков залейте литром кипятка. Настаивайте 20 минут. Пусть муж сначала волосы вымоет, высушит, а потом разведет липовый настой пополам с водой и споласкивает. Если этих рецептов мужику маловато будет, пусть крапивой полечится. Ст. л. листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настоять час и процедить. Втирать это снадобье надо раз в неделю в кожу головы после мытья и подсушивания волос.

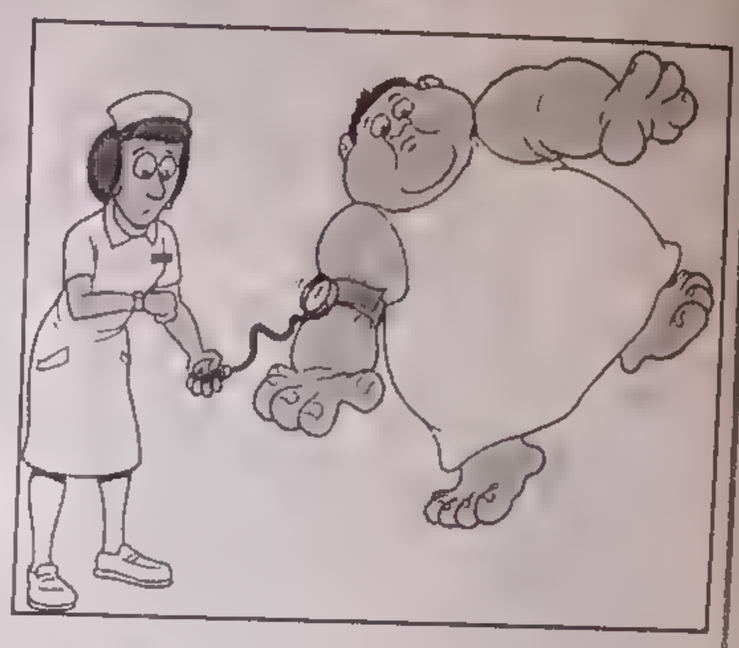
Не одну неделю придется повозиться с травами да листьями. Но овчинка выделки стоит.

Будьте кучерявыми,
Елена Ильинична
Коровина,
г. Саранск

САМОЛЕЧЕНИЕ БЕЗ МУЧЕНИЯ

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ О ТОМ, КАК ГРАМОТНО ЛЕЧИТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Что делать при проблемах с:



ЖЕЛУДКОМ

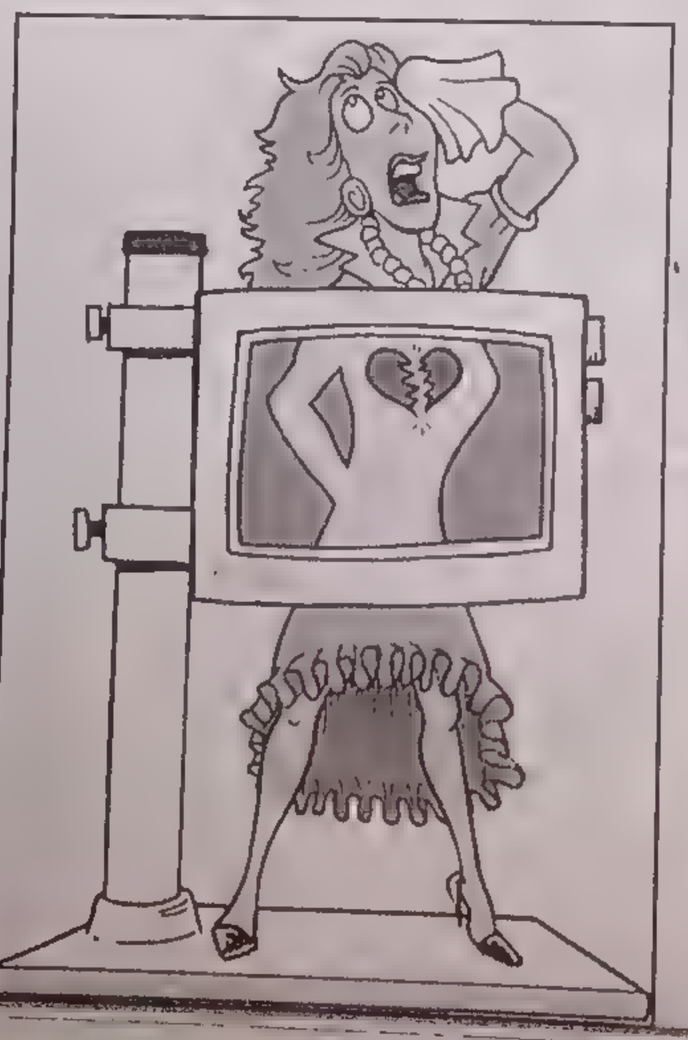
При переедании примите один из ферментных препаратов, например, мезим форте (фестал, панзинорм форте, дигестал) по 1 - 3 таблетки в день перед или в процессе еды.

Если у вас начался понос, имейте под рукой лоперамид или имодиум. Сначала примите 2 капсулы (каждая по 2 мг), потом при каждом жидком стуле - по одной.

Для снятия кишечной колики можно использовать один из вариантов: 2 таблетки но-шпы запить стаканом теплого молока; сделать теплую клизму с отваром мяты или мелиссы; принять смекту (1 порошок на полстакана воды).

С СЕРДЦЕМ

Если у вас прихватило сердце, нужно принять нитроглицерин. В каждой домашней аптечке должны быть валидол, корвалол, валокордин.



Но если боли в сердце у вас возникают регулярно, сопровождаются одышкой, посинением губ, сердцебиением, тахикардией или, более того, не снимаются нитроглицерином, визит к кардиологу необходим.

При лечении стенокардии достаточно сделать кардиограмму, ЭХО-кардиографию (УЗИ сердца), после чего врач назначит схему препаратов, которые вы будете принимать самостоятельно.

Также для профилактики и лечения ишемии, гипертонии и многих других хронических заболеваний эффективно применение в домашних условиях безлекарственной квантовой терапии.

С ДАВЛЕНИЕМ

Для начала его нужно измерить: по внешним признакам не всегда можно понять - упало оно или подскочило.

Если давление низкое (ниже 110/80), не ложитесь и не закрывайте глаза. Поудобнее сядьте, расстегните воротник и помассируйте виски круговыми движениями по часовой стрелке.

Под рукой оказались духи или лимон - отлично! Вотрите в виски по нескольку капель. Выпейте горячего кофе средней крепости.

Если давление высокое (выше 130/90), можно поставить горчичники на затылок и ноги, лучше лечь так, чтобы голова была выше ног.

Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ И ИЗЖОГА

У многих людей время от времени бывают приступы кислотного расстройства, обычно связанные с каким-нибудь нарушением режима питания: скажем, с употреблением жирной, острой пищи или со слишком быстрой, торопливой едой, когда человек перегружен работой и находится в напряжении. Если симптомы стали повторяться регулярно, вам стоит внимательнее последить за тем, что вы едите и с какой скоростью вы это делаете. Если неприятные ощущения стали постоянными, обратитесь к врачу.

АРОМАТЕРАПИЯ

Прикладывание к животу горячих или теплых компрессов с 10 каплями ромашкового или лавандового масла, добавленны ми в небольшую мисочку с водой, приносит облегчение от воспаления и спазма, которые обычно сопутствуют повышенной кислотнос ти. Если ощущение дискомфорта не очень острое, 2-процентное разведение тех же масел в каком-либо основном масле можно использовать при осторожном массаже живота.

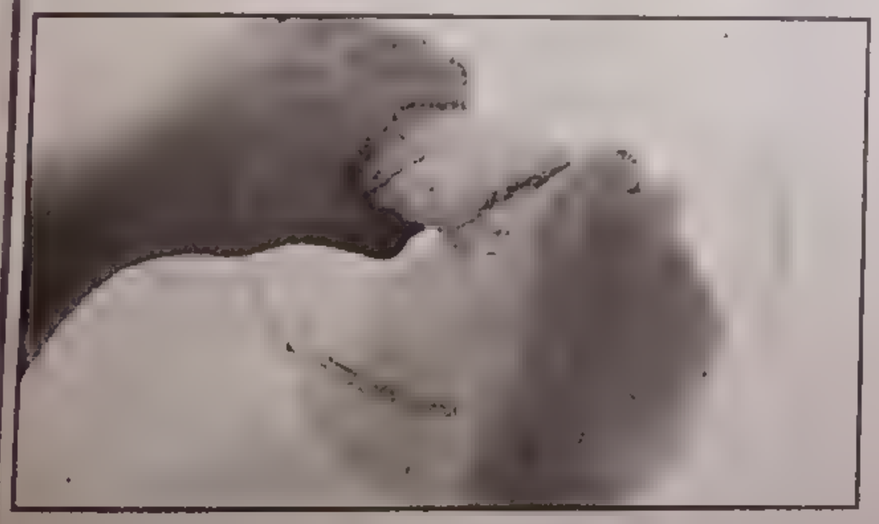
ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

Расстройства пищеварения, вообще говоря, очень хорошо поддаются лечению травами, и состояние при повышенной кислотности может быть значительно улучшено. При временных неполадках выбирайте травы из предлагаемого ниже списка и принимайте их в виде теплого чая. При повторяющихся симптомах повышенной кислотности или изжоги пользуйтесь более сильными средствами.

РОМАШКА: расслабляющее и противовоспалительное средство, помогающее привести в порядок весь желудочно-кишечный тракт; если симптомы повышенной кислотности связаны со стрессом и/или слишком обильным употреблением жирной пищи, эта трава действует великолепно.

СИМПТОМЫ ИЗЖОГИ

Когда излишки кислоты попадают в пищевод и поднимаются вверх, это вызывает раздражение и воспаление слизистой, выстилающей пищевод, и чувство жжения. Регулярный прием таблеток, нейтрализующих кислоту, может не только скрыть основную проблему, но и иметь обратный результат, поскольку желудок будет стараться скомпенсировать ситуацию, вырабатывая дополнительную кислоту.



МЯТА ЛИМОННАЯ: эта трава тоже прекрасно помогает в тех случаях, когда заболевание вызвано стрессом; если это возможно, пользуйтесь свежими листьями мяты - у них чудесный вкус.

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ: оказывает смягчающее действие на воспаленный желудок и понижает кислотность (но если у больного повышенная чувствительность к салицилатам, например, к аспирину, эту траву лучше не употреблять).

Вяз РЖАВЫЙ: это средство оказывает исключительно сильное смягчающее действие на воспаленный пищевод и желудок, его можно принимать перед едой - либо в таблетках, либо размешивая 5 мл (1 ч. л.) чистого порошка в небольшом количестве теплой воды.

ГОМЕОПАТИЯ

Как обычно, выбор подходящего лекарства будет определяться индивидуальными симптомами. Для начала предлагаем следующие средства.

CARBO VEG: при чувстве жжения в желудке и во время изжоги, иногда это сопровождается тошнотой; часто такие симптомы бывают следствием переедания или неумеренного потребления спиртного.

LYCOPODIUM: при сильной изжоге, газах в кишечнике и ощущении переполненности желудка даже после не большого приема пищи.

Nux VOMICA: когда прием слишком большого количества жирной пищи, алкоголя и кофе приводит к тошноте и попаданию кислоты в рот (но тот же результат бывает и при пустом желудке и чувстве голода).

НАТУРОПАТИЯ

Часто в качестве временной меры для нейтрализации кислоты предлагают выпить стакан молока. Но это средство не всегда благотворно, во всяком случае, не надо пользоваться им регулярно, поскольку потребление молочных продуктов чревато другими осложнениями. Полезно бывает в течение 24 часов после сильного приступа кислотной изжоги воздержаться от твердой пищи. Прикладывание к животу горячего компресса поможет снять боли. По крайней мере, в течение двух дней избегайте кофе, алкоголя, табака, шоколада, сладких булочек и пряной пищи, а если склонность к возникновению подобных симптомов сохранится, постарайтесь постепенно совсем отказаться от этих продуктов.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Как шутят французы, лучшее средство от головной боли - гильотина. Средство действительно радикальное, но не лучшее. Головная боль - один из распространенных симптомов нашего технократического века с его сумасшедшими скоростями и постоянными стрессами.

На первый взгляд может показаться, что с этим симптомом можно легко справиться. Пошел в аптеку и купил без рецепта таблетки от головной боли. Но головная боль может оказаться только "вершиной айсберга", а причина может лежать намного глубже. И лечить в первую очередь следует не голову, а совсем другие органы (бороться не со следствием, а с причиной).

По данным индийской традиционной медицины:

* боль в глазном яблоке указывает на повышенную кислотность,

* боль в глазнице указывает на наличие гастрита,

* боль в надбровных дугах указывает на воспалительный процесс в желудке,

* боль в лобной части указывает на наличие язвы,

* боль в передней (волосистой) части головы, чуть выше лба, указывает на расстройство функции кишечника,

* боль в теменной области указывает на нарушение функции фаллопиевых труб или болезни матки,

* боль в макушке головы указывает на заболевание почек,

* боль затылка - на расстройство мочевого тракта;

* боль в задней, верхней части шеи указывает на наличие невралгии;

* боль в висках указывает на нарушение деятельности черепно-мозговых и спинно-мозговых нервов,

* боль в нижней челюсти может указывать на воспаление и инфекцию в деснах и зубах,

* боль в точке (ямке) перед входным ушным отверстием может указывать на формирование катаракты.

* боль, локализуемая с правой стороны головы, может указывать на соучастие печени,

* локализация боли с левой стороны головы - на соучастие селезенки.

Традиционная медицина считает, что к болезням головы и мозга ведут чрезмерные желания, вызывающие расстройства органов чувств. Так что будет гораздо полезнее перед лечением головы дополнительно обследовать "подозрительные" органы и системы организма и при необходимости привести их в порядок в первую очередь, а также умерить свои желания. Глядишь и головная боль сама пройдет.

Головная боль определенной силы и локализации может быть типичной для некоторых типов темпераментов, особенно при выходе их из состояния равновесия.

Боль, локализуемая большей частью в макушечной или височной области характерна для холериков и сангвиников. Начинается в висках и распространяется на центральную часть головы. Застойную боль ощущается, как бы за глазами и иногда сопровождается головокружением. Она характеризуются стреляющими, сверлящими, обжигающими или пронизывающими болезненными ощущениями. Боль усиливается от яркого света, при высокой температуре воздуха, при употреблении очень острой пищи, кислых фруктов и маринадов. На головные боли этих конституций влияет состояние желудочно-кишечного тракта.

Следить за работой кишечника. Стул должен быть ежедневный. При запоре следует принимать слабительное: 1 столовую ложку листа сенны заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить перед сном по полстакана. В качестве слабительного можно использовать корень ревеня.

Фитотерапия. Чай из кориандра, из расчета 1 чайная ложка на стакан. Перед потреблением чай охладить до комнатной температуры; принимать по 2 столовые ложки сока алоэ до трех раз в день.

Охлаждающая паста. Взять чайную ложку порошка сандала, смешать с небольшим количеством воды до образования пасты и наложить на лоб и виски. Оставить пасту на коже примерно на полчаса, затем смыть.

Закапывание масла в нос. Закапывание в ноздри нескольких капель теплого топленого масла (показано особенно холерикам).

Питание. Холерикам исключить жареную и острую пищу (особенно специи). Иногда головная боль проходит у холериков, если съесть немного мороженого или что-нибудь сладкое. Сангвиникам исключить все соленое и кислое, маринады, ограничить потребление мясных продуктов.

Будьте здоровы!

Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

КАК ПОБОРОТЬ РАДИКУЛИТ ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ

ТЕЛЕВИЗИОННАЯ РЕКЛАМА РЕКОМЕНДУЕТ МАССУ ИМПОРТНЫХ СРЕДСТВ, ИСЦЕЛЯЮЩИХ ОТ НЕДУГА, НО НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ И ПРО НАРОДНУЮ АПТЕКУ.

Чтобы не давать непроверенных советов, мы обратились за справкой к одному из воронежских травников Сергею Курденеву. Врач-фтизиатр по специальности, Сергей Александрович вот уже 15 лет занимается тем, что успешно сочетает традиционное и народное лечение этого недуга. Он считает, что народные средства против обострений радикулита не менее эффективны, чем новомодные "панацеи" разных сортов.

- Во-первых, продвигаемые рекламой кремы и мази дорогостоящи, а во-вторых, нередко даже не снимают боли, не говоря уже об устранении первопричины - воспаления корешков спинномозговых нервов того, что обусловливает радикулитные боли. С радикулитом человек знаком испокон веков, поэтому для борьбы с ним в народной медицине есть много эффективных средств.

Предлагаем читателям самые надежные.

Всем, кого "прихватил" радикулит, нужно помнить несколько простых правил: для облегчения боли ни в коем случае нельзя принимать горячую ванну. После кратковременного облегчения может последовать резкое ухудшение самочувствия. Вместо горячей ванны постарайтесь расслабить сведенные мышцы, полежать "задрав ноги", то есть поместив их в такое положение, чтобы мышечное напряжение уменьшилось. Тогда боль отступит.

В период обострения не пытайтесь "вышибать клин клином": если резкое движение сковало вас внезапной болью, другие подобные движения не принесут облегчения. Постарайтесь расслабиться.

Теперь о профилактике: в период обострения лечебную гимнастику делать нельзя, вы только спровоцируете болевой эффект. Однако, когда самое плохое останется позади, помните, что медицинская физкультура спасет вас от повторных приступов. Комплекс упражнений подскажет врач.

И еще: помните, для того чтобы не спровоцировать обострение самого частого - поясничного радикулита, нельзя носить через плечо тяжелые сумки, сидеть боком, а женщинам в гололед ходить на высоких каблуках. Рецепты рецептами, но надо соблюдать "личную" безопасность, тогда радикулит не застанет вас врасплох.

ПЕРЕЧНАЯ РАСТИРКА

Смешайте горький перец с растительным маслом (1:2) и втирайте в больное место.

БРУСНИЧНАЯ МИКСТУРА

Залейте 1 столовую ложку сухих измельченных ягод брусники стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут, процедите. Принимайте по 1-2 столовой ложке 3 раза в день.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА И ХРЕН - ЗАЩИТНИКИ СПИНЫ

Натрите на терке вымытую черную редьку вместе с кожицей (или корень хрена). Отожмите кашицу, заверните ее в полотняную материю (материал должен быть плотным, иначе вы получите ожог кожи) и положите на больное место. Накройте компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом. Обвяжите поясницу сверху шерстяным платком или шарфом. Снимите компресс, как только начнется сильное жжение.

БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТЬЯ "ВЫТЯНУТ" БОЛЬ

Обдайте кипятком свежие листья березы, промокните их, уложите толстым слоем на больное место, накройте компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом, хорошенько укутайте. Кстати, такой же компресс можно сделать из распаренной лебеды или свежих листьев осины.

МОЖЖЕВЕЛОВАЯ ВАННА

Внимание! Ванна должна быть комнатной температуры! Залейте 200 граммов можжевеловой хвои 1 литром горячей воды, прокипятите 30 минут, процедите, вылейте в ванну. Принимать ванну не более 20 - 30 минут.

МАЙСКИЙ ЛОПУХ ПРОТИВ РАДИКУЛИТА

Промойте свежие листья лопуха и приложите тыльной стороной листа к больному месту. Накройте компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом, а сверху ватой или шерстяным платком. Держите компресс всю ночь.

Елизавета КУЛИНИЧЕВА

Исцелись сам!

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА?

Любому понятно, что таблетки глотают, а мази мажут. А что прикажете делать с брикетами, линиментами, эмульсиями? И чем суппозитории отличаются от суспензии? И, кстати, те же таблетки не только глотают...

Слепили из того, что было?

Лекарственные средства имеют разные формы вовсе не из-за того, что ученым нечем было заняться. Разные способы приема помогают достигнуть максимального эффекта.

Самый распространенный способ - пероральный (через рот). Тогда лекарство через желудок попадает в тонкий кишечник, где всасывается в кровь. А потом в печени происходит расщепление препарата.

Некоторые таблетки выпускают в защитной оболочке. Например, большинству сердечников для разжижения крови врачи рекомендуют постоянно принимать аспирин. Но тем, у кого больной желудок, аспирин в таблетках может повредить и вызвать обострение. Тогда лучше назначить ацетилсалициловую кислоту в специальной защитной оболочке.

Если врач не назначил особого распорядка, то таблетки лучше пить за полчаса до еды или через два часа после (вместе с едой лекарство "теряется").

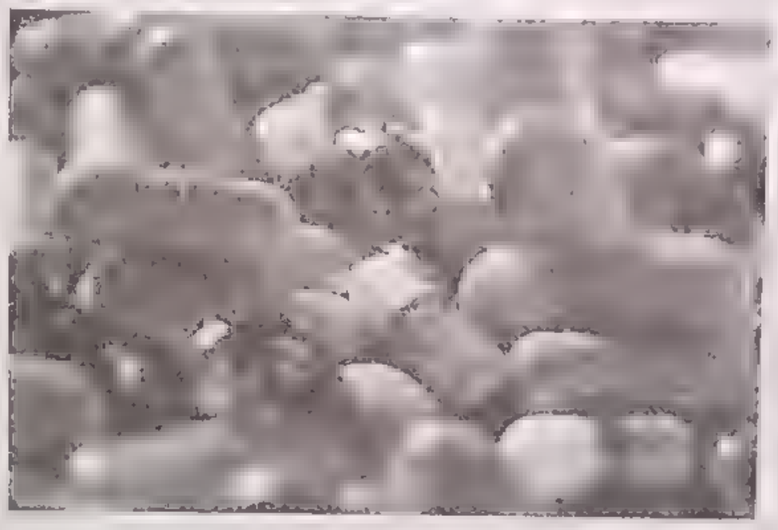
Если в инструкции указано "три раза в день", это вовсе не значит завтрак - обед - ужин. Лекарство нужно принимать каждые восемь часов, чтобы в крови ровно поддерживалась его концентрация.

Заливать лекарство лучше простой кипяченой водой. Чай и соки - не лучшее средство.

ТАБЛЕТКИ

Как выглядят? Ну это всем известно. От остальных лекарственных средств отличаются тем, что делают их из прессованного порошка и гранул.

Как принимать? Глотать или класть под язык - в зависимости от назначения. Кроме того, существуют "шипучки" (их растворяют в воде для быстрого усвоения) и вагинальные (об этом - в инструкции).



ЛИНИМЕНТЫ

Как выглядят? Как мазь, но консистенцией пожиже.

Как принимать? Наносить на кожу, слизистые оболочки.

СУППОЗИТОРИИ

Как выглядят? Твердая форма лекарства - свечки (шарики, палочки, пессарии).

Как принимать? Вводить внутрь тела (во влагалище или прямую кишку). Суппозитории имеют твердую форму, которая сама расщепляется при температуре тела.

СУСПЕНЗИИ

Как выглядят? Частицы лекарства внутри жидкой основы.

Как принимать? Лечебные ампулы наносят на кожу или втирают в волосы. Для внутреннего применения используют как инъекции.

БРИКЕТЫ

Как выглядят? Спрессованное снадобье растительного сырья.

Как принимать? Ни в коем случае не глотать! Брикеты предназначены только для приготовления настоев и отваров.

родная УСАДЬБА

В 2003 году, в середине августа во многих районах России погиб от фитофторы весь или почти весь урожай помидоров. И все это произошло моментально, буквально за несколько дней. Многие сорта помидоров погибли, несмотря на неоднократные опрыскивания и только с заморозкоустойчивых сортов селекции П Я. Сараева удалось собрать урожай, т. к. они созрели до массового заболевания этой культуры. Об этих сортах - в свежем выпуске еженедельника "Родная усадьба".

Как выбрать обои? Насущный вопрос для каждого, кто затеял ремонт. Цвет, рисунок, условные обозначения - об этом вы сможете прочитать в нашем издании.

А также вы узнаете, что из себя представляют "три кита плодородия", как сохранить лук и чеснок в зимне-весеннее время, когда влажность в помещении повышается, вырастить рассаду в комнате, о новых сортах зимостойкой сливы - все это читайте в свежем выпуске "Родной усадьбы".

Моя

Считается, что с помощью этой диеты омолаживается тело, так как из организма выводятся токсины и шлаки. Актриса Лив Тайлер благодаря очищающей диете сбросила 10 килограммов. О главном принципе этой диеты читайте в свежем номере "Моей кухни".

Весной организму как никогда нужны витамины. Конечно, зимние фрукты и овощи уже не те, что прямо с грядки, и все же это лучше, чем питаться только макаронами, кашами и бутербродами. Рецепт витаминного салата на удивление прост...

Котлеты можно приготовить не только из мясного фарша. Это как никогда важно именно сейчас, когда начался Великий пост. В рецептах овощных котлет есть грибы, фасоль и даже квашенная капуста.

В новой рубрике "Спок о питании детей" вы сможете узнать, почему ребенок отказывается от пищи, какой вес у маленьких детей считается нормальным, нужно ли поить грудных детей водой.

ЛИМОН, МЕД И ЧЕСНОК - ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Дело в том, что у меня было высокое артериальное давление. Но народная медицина смогла мне помочь. Потому и пишу вам сейчас, что бы рассказать какой именно рецепт я применял для лечения. Возможно, он пригодится и другим. Надо взять 1/2 стакана меда, 1 лимон натереть на терке вместе с кожурой, размять 5 средних зубцов чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в темное, теплое место на неделю. Потом держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Принимать 2-3 раза в день по 1 чайной ложечке независимо от времени и приема пищи. Вот и все.

Павел Петрович Ворошилов, г. Саранск

ЗАСТАВЬТЕ ЛЕГКИЕ РАБОТАТЬ

Здравствуйте, уважаемая редакция. Мой сын Алеша страдал астмой с трех лет. Что мы только не делали, но болезнь возвращалась снова и снова. Учился он хорошо, но из-за частых пропусков его чуть не оставили на второй год. Мы были в отчаянии. Слава Богу, добрые люди посоветовали отвезти мальчика на лето в Анапу.

Целыми днями Алеша был на море, а вечером бегал с детворой. Южный климат просто сотворил чудо: ребенок начал жить нормальной детской жизнью, забыл про одышку и приступы.

Мы переехали в Ейск, Краснодарского края. Здесь теплое Азовское море. Леша чувствовал себя нормально. Участковый врач посоветовала записать мальчика в музыкальную школу на отделение духовых инструментов, чтобы развивать легкие. Алексей оказался способным. Сначала он играл на альте, трубе, а потом на тромбоне. Он уже больше не болел, все лето купался, нырял.

В музыкальной школе его скоро заметили, на конкурсах Леша брал призовые места. В неполные 17 лет его пригласили воспитанником в оркестр при Высшем авиационном училище. Потом окончил музыкальную школу, поступил в Ростовское училище искусств, по специальности тромбонист-дирижер, артист. В Ейском училище играл в оркестре и служил, заочно учился в Ростове-на-Дону.

Недавно сыну исполнилось 29 лет, служит и играет в оркестре Ростовского высшего ракетного института, здоров, об астме, наверное, уже и не помнит.

Полина Голубенко, 353680,
г. Ейск Краснодарского края,
ул. Коммунаров, д. 53.

РЕЦЕПТ НЕ "ЛИПОВЫЙ"!

Здравствуй, "Лекарь". Одна моя знакомая рассказала, что лет 30-40 назад она, снимая кипяток с печи, нечаянно обожгла себе все лицо. В больнице кто-то поделился с ней таким рецептом.

Снять кору с липового сука, а белую его часть нарезать ножницами и заварить в эмалированной посуде, остудить. Ватку смочить в растворе и обработать ожог, покрыв это место чистой марлей.

Через 7 дней черная кожа "отошла", а на ее месте появилась чистая молоденькая кожица. Как в сказке! Даже муж над ней подшучивал: "Помолодела на лицо!"

Ольга Иванникова, 171081, Тверская обл., г. Бологое, ул. Строителей, д.6.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИАРЕИ

Я знаю два простых рецепта, которыми хочу поделиться с читателями "Семейного лекаря". Рецепты проверены лично на себе и своих близких и абсолютно безопасны.

Первый - от диареи. Вам понадобится куриный желудок. Выньте желтую оболочку, которая находится внутри. Она очень легко отделяется. Отделив ее, промойте под краном, слегка отожмите и положите на чистое блюдце, чтобы она высохла. В таком состоянии она может храниться в стеклянной банке долго.

Не спешите принимать антибиотики, они разрушают кишечную микрофлору. Высушенную пленочку от 2-3 куриных желудков мелко разотрите бутылкой или скалкой, положив между двумя чистыми тряпочками. Чем мельче будет порошок, тем лучше.

Порошок соберите в ложку и примите, запив водой. Вы быстро забудете про свою диарею. Обычно это средство помогает с первого раза, но если не помогло сразу, то можно повторить на следующий день. Принимать: взрослым - 1 столовую ложку, детям - 1/2 столовой ложки.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

При укусах насекомых место укуса смазать столовой солью, разбавленной водой.

Валентина Ивановна Тугаринова,
Ставропольский край

КАЛИНА КРАСНАЯ

Приветствую уважаемую и любимую газету. Я страдала изжогой более 20 лет. Принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть калиновое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений, в течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.

Как готовить варенье. Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины - 4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

Александра Андреевна Гагауз, 347042,
Ростовская обл., г. Белая Калитва,
ул. Грибоедова, д. 30.

Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

КОРНИ РЕПЕЙНИКА ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Здравствуйте, дорогая редакция газеты "Семейный лекарь". Тем, кто, по несчастью, знаком с мучениями, связанными с язвой желудка, рекомендую рецепт, проверенный мной лично и принесший спасение от этой болезни.

В мае, как только начнут появляться молодые побеги и листья репейника, нужно выкопать корни тех растений, на которых появилось по пять листочков. Промыть, не очищая кожицы, просушить или хорошо вытереть влагу салфеткой. Затем мелко нарезать и пропустить через мясорубку. Образовавшийся сок отжать, процедить через марлю и смешать с майским медом в пропорции 1:1. Всю массу тщательно перемешать деревянной палочкой и настоять в теплом темном месте в течение 1 месяца.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Улучшение состояния наступает после принятия 1 литра настойки.

Александр Самойлович Леронов, Самарская обл.

КАК Я ВЫВЕЛ ПОЛИПЫ В НОСУ

Уважаемые читатели "Семейного лекаря". Поделюсь с вами рецептом народной медицины, который помог мне избавиться от полипов в носу.

Итак, необходимо взять 1 чайную ложку поваренной соли и развести в 300 г теплой кипяченой воды затем добавить три капли йода. Этой водой я вылечил полипы в носу. Опускал нос в кружку с раствором и поочередно то правой, то левой ноздрей втягивал раствор в носоглотку и выплевывал. Потом брал спичку, наматывал на нее тампон из ваты, смачивал йодом и обрабатывал полипы. Щипало, но терпел. Процедуры проводил ежедневно утром и вечером в течение трех месяцев. Полипы вывел.

Владимир Петрович Дернов, 630010, г. Новосибирск, ул. Караваева, д.1, кв. 20.

ЭКЗЕМА ОТСТУПИЛА

Здравствуй, "Семейный лекарь". От экземы я избавилась простым средством. Прокрутила на мясорубке шишки хмеля, подсушила. 1 ст. ложку порошка шишек хмеля смешала с двумя столовыми ложками сливочного масла и смазывала больные места. Все зажило очень быстро.

Анна Виронина, Саратовская обл.

ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫЙ МЕД

Здравствуй, уважаемая газета. Расскажу как лечить одышку и диабет народными способами. Оба способа испробованы. Так что лечитесь и не болейте. А теперь рецепты.

Взять 1 литр меда, 10 головок чеснока среднего размера и 10 лимонов. Лимоны вымыть, чеснок очистить и все пропустить через мясорубку, перемешать в чашке с медом и дать настояться, время от времени помешивая.

Потом переложите смесь в стеклянную банку, закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Процедите через марлю и отожмите.

Полученную жидкость принимать натощак, рассасывая, по 4 чайные ложки один раз в день. Закончилась смесь - закончился курс лечения. Обычно настоя хватает на 2-2,5 месяца, на это время необходимо отказаться от алкоголя.

Этим настоем я лечила мужа от одышки, он почувствовал себя лучше уже через две недели.

А от диабета моя подруга успешно лечилась настоем пряной гвоздики.

50 гвоздик залила 1 литром теплой кипяченой воды, накрыла крышкой и поставила в шкаф на 7 дней. Потом процедила. Принимала настой 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Сразу поставила вторую банку для следующего курса, так как лечение длительное. Принимала настой по такой схеме: первый курс - 1,5 месяца, 1 месяц перерыв, а следующие курсы 1 месяц пить, 1 месяц перерыв, и так в течение года. Уровень сахара у нее нормализовался.

Лидия Елисеева, 443541, Самарская обл., Волжский р-н, с. Рождествено.

СЕМЕНА МОРКОВИ ОТ БРОНХИТА

Поделюсь с читателями "Семейного лекаря" простым, надежным и проверенным рецептом лечения хронического бронхита.

1 столовую ложку морковных семян высыпать в бутылку с разведенным пополам с водой 1:1 чистым спиртом.

Бутылку поставить в теплое место на неделю, после чего пить по 1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок в промежутке между приемами пищи. Ничем не заедать и не запивать.

Через несколько дней будете здоровы и забудете про свой бронхит.

Анна Александровна Ронжина, 433510, Ульяновская обл., г. Дмитровград, ул. Мориса Тореза, д. 6а, кв. 47.

ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Здравствуйте, дорогие читатели "Семейного лекаря" Мое письмо скорее всего адресовано молодым родителям, малыши которых больны дисбактериозом. В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили дисбактериоз. Областной педиатр порекомендовала попоить девочку травами и дала мне готовый сбор: зверобой - 1 часть, ромашка - 2 части, мята перечная - 2 части, подорожник - 2 части, трава и семена репяшка - 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений. Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

Надежда Андреевна Лобова, 142200, Московская обл., Серпуховский р-н, д. Подмоклово, д. 1, кв. 2.

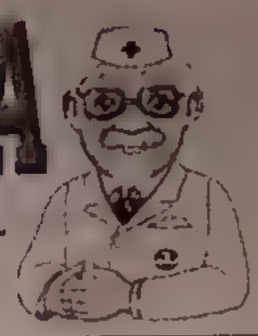
38-72-31
речевой почтовый ящик

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: ***430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.***

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

Продаю жир сурка (наложенным платежом, вложить подписанный конверт). Людмила Александровна Сидорова, 412757, Саратовская обл., Хвалынский р-н, с.Елшанка, 8-84595-24554

Прошу помочь достать траву грушанка.
Татьяна Васильевна Кудряева, Ромодановский р-он, с. Белозерье, т. 8 (3438)27501

Продаю сабельник (корни) наложенным платежом по цене 40 р. за 100 г.
612607, г. Котельнич, Кировской обл., ул. Школьная 6-30
Кокоулина В. В., т.(83342)44819

Выпечка хлеба из пророщенных зерен пшеницы без перемола в муку - метод мягкой переработки. Конверт с о/а.
400105, Волгоград, а/я 3117

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересылка. От вас заявка + чистый конверт для ответа.
172500, г. Нелидово, Тверская обл., ул. Свердлова, 25. Наталья Петровна Денисова.

МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря". Пишу, чтобы поделиться некоторыми очень интересными способами лечения, о которых нигде, никогда и ни от кого, кроме моей мамы, не слышала.

Первый рецепт от туберкулеза. Заболел им отец подруги моей мамы. После длительного лечения и мытарств по больницам слег, не мог даже садиться самостоятельно. Похудел. Весил 34 кг.

И вот однажды жена его куда-то отошла, дверь была открыта. Постучался и вошел человек, только что освободившийся из лагеря (дело было в Сибири, вокруг лагеря для заключенных). Больной угостил его свежими калачами. Человек спросил, почему тот не встает, и, выслушав, предложил свое лечение.

Купить красного жгучего перца и молока. Напарить в печи молоко с перцем и три раза в день пить по полстакана. Натощак. Перца - два стручка на 1 литр молока.

"Через полмесяца лечения ты сможешь сесть, - сказал странник. - Еще через полмесяца попробуешь встать и подойти к окну. Ноги будут дрожать. Но ты пройдешь до окна. Еще через полмесяца - месяц пойдешь на рынок сам выбирать перец. Скажешь продавцу: "Плохой ты выбираешь". Ноги будут слабые, но с палочкой дойдешь".

Жена больного все так сделала. А дальше произошло, как и предсказывал странник. Обливаясь потом, больной через полмесяца сел, потом встал, потом пошел...

Через год отца маминой подруги пригласили на свадьбу как баяниста. К этому времени он уже набрал вес - весил больше 70 кг. Сел напротив своего лечащего врача, выписавшего его ранее умирать, и заливисто играл на баяне. Врач, не узнав бывшего пациента, спросил: "Где же мы встречались? Будто знакомы "в доску", а не могу вспомнить". Узнав, ахнул и лишь убедительно стал просить сделать рентген.

Когда я заболела воспалением легких (лет 50 назад), мама этот рецепт применила на мне. Лечение было быстрым и легким. Мои легкие больше не болели.

Ну, а второй рецепт - от цистита. Его посоветовала моей маме во время войны, в 1943 году, повариха в госпитале. Промучившись более 1,5 месяцев, мама по этому рецепту вылечилась за 2 дня.

На стакан кипяченой воды чайная ложка синьки (средство для подсинивания белья), размешать, дать отстояться и выпить 1/3 стакана натощак. На следующее утро повторить.

Третий рецепт: экзему и грибок на ногах хорошо и быстро можно вылечить такой смесью: бездымный порох растереть в сметане и намазать пораженные места. Мазь готовить каждый раз отдельно для каждого сеанса. Завязать и 3 дня не открывать (компоненты берутся на глазок, мазь получается стального цвета).

Анна Агеевна Алякринская, 142021,
Мытищи Московской обл.,
ул. Юбилейная,
д. 27,корп. 1,кв.139.

ГЕРПЕС ДЛЯ МЕНЯ - НЕ РОДНЯ!

Здравствуй, "Лекарь". Хочу поделиться с читателями как лечил ужасный и непокорный вирус герпеса. Весной 1997 года дали мне двухнедельный отпуск. Ну, думаю, отдохну хорошенько... Увы, в первую же ночь появились резкие боли в правой половине груди, где-то на уровне 4-5-го ребра. Несколько дней легче не становилось, наоборот, появился легкий озноб при температуре 37,5.

На пятые сутки ночью я почувствовал жжение на коже, а наутро обнаружил множество пузырьковых высыпаний. Что ж, все стало ясно: опоясывающий лишай, вызванный вирусом герпеса. Утром меня госпитализировали, назначили инъекции, магнитотерапию, а пузырьки смазывали зеленкой. Предложили и другие препараты, но я отказался, так как не хотелось травиться химией.

После перенесенной инфекции вирус герпеса остается в организме на всю жизнь и из-за стрессов, плохого питания, переохлаждения может проявиться вновь. Стал я тогда искать способы поднять иммунитет, изучать растения, обладающие антивирусными, бактерицидными, укрепляющими свойствами, и составил профилактический сбор: по 2 части цветков лабазника (таволги вязолистной), листьев черники, черной смородины и плодов шиповника; полторы части душицы; по части календулы, череды, листьев малины, земляники и плодов боярышника; полчасти шалфея и четверть цветков ромашки аптечной.

Часть - 10 г или столовая ложка. Все размельчаю, смешиваю и храню в стеклянной банке с плотной крышкой. На 2 ст. л. сбора беру 5 ст. л. зеленого китайского чая - при повышенном артериальном давлении, при пониженном же - 60 г чая черного листового байхового. Вновь смешиваю и завариваю по всем правилам. Кипяченой родниковой или пропущенной через фильтр обычной водой ополаскиваю чайник, высыпаю травы (из расчета - ч. л. смеси на стакан). После довожу воду до кипения, жду 2-3 минуты и заливаю чайник на две трети. Накрываю салфеткой из льна, настаиваю 10-15 минут и наполняю доверху кипятком.

Выпиваю сразу же, как налил, теплым, обычно по три стакана в день за 20 минут до еды или через два часа после. Завариваю каждый раз по-новому, сахар или мед добавляю по вкусу. После нескольких лет питья чая (с сентября по 1 июня) я ни разу не болел ни гриппом, ни ОРВИ.

В. А. Момотов, врач, Вологодская обл.

ДЕГОТЬ С МОЛОКОМ ОТ ЭМФИЗЕМЫ

Уважаемый "Семейный лекарь". Однажды мне удалось победить болезнь при помощи народной медицины. Потому считаю необходимым поделиться этим советом, быть может для кого-то он будет спасением. Шесть лет назад я заболела эмфиземой легких. Одна бабуля посоветовала мне пить березовый деготь с молоком комнатной температуры:

1-й день: на 1 стакан молока добавить 1 каплю дегтя,
2-й день: на 1 стакан молока 2 капли дегтя,
3-й день: на 1 стакан молока 3 капли дегтя, то есть каждый день прибавлять по одной капле. На десятый день - 10 капель и идти "вниз": 9,8,7,6,5,4,3,2,1. 10 дней перерыв, потом повторить курс. 20 дней отдых - снова повторить курс. И, наконец, 30 дней перерыв - и пропить еще один курс с 1 капли до 10 и обратно.

Все. Лечение закончено. Можно пойти провериться.

Анна Андреевна Морозова, г. Пенза

ПРО МУМИЕ И АЛОЭ

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Пишет вам бабушка, которая смогла помочь своему внуку избавиться от болячки. Эта болячка - свищ в пупке. А вылечила я его так.

Развела в воде мумие до цвета крепкой чайной заварки и смешала в равных частях со свежевыжатым соком алоэ. Этой смесью смачивала бинтик и прикладывала к пупку. Вскоре от свища не осталось и следа.

Дарья Васильевна Пронина, Саратовская обл.

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

Здравствуй, любимая газета. Двадцать лет назад мужу пришлось перенести операцию на прямой кишке. Состояние было достаточно тяжелым, и перед нами встал вопрос: как жить дальше, чтобы снова не попасть на операционный стол? Решили в первую очередь обратить внимание на питание. Кушать, как прежде, хорошо, то есть вкусно, обильно, сладко, жирно, в перспективе означало вернуться к старым болячкам. Поэтому мы выбрали другой путь - полный отказ от привычного.

С мясом и рыбой расстались достаточно быстро и практически безболезненно. А вот с сахаром и маслом оказалось труднее. И тем не менее сейчас сахара в доме у нас не бывает - не покупаю. Если захочется чего-нибудь сладенького, беру изюм, финики. Промываю, держу в дуршлаге над паром 3-5 минут и пропускаю через мясорубку. Это вам и начинка для пирогов; и вкусные конфеты, особенно если сформовать шарики, обвалять в какао и подержать в холодильнике.

Из жиров используем только растительное масло и свиной пшик. Это, кстати, "живой" продукт - он не проходит суровую термическую обработку и содержит намного меньше холестерина по сравнению со сливочным маслом.

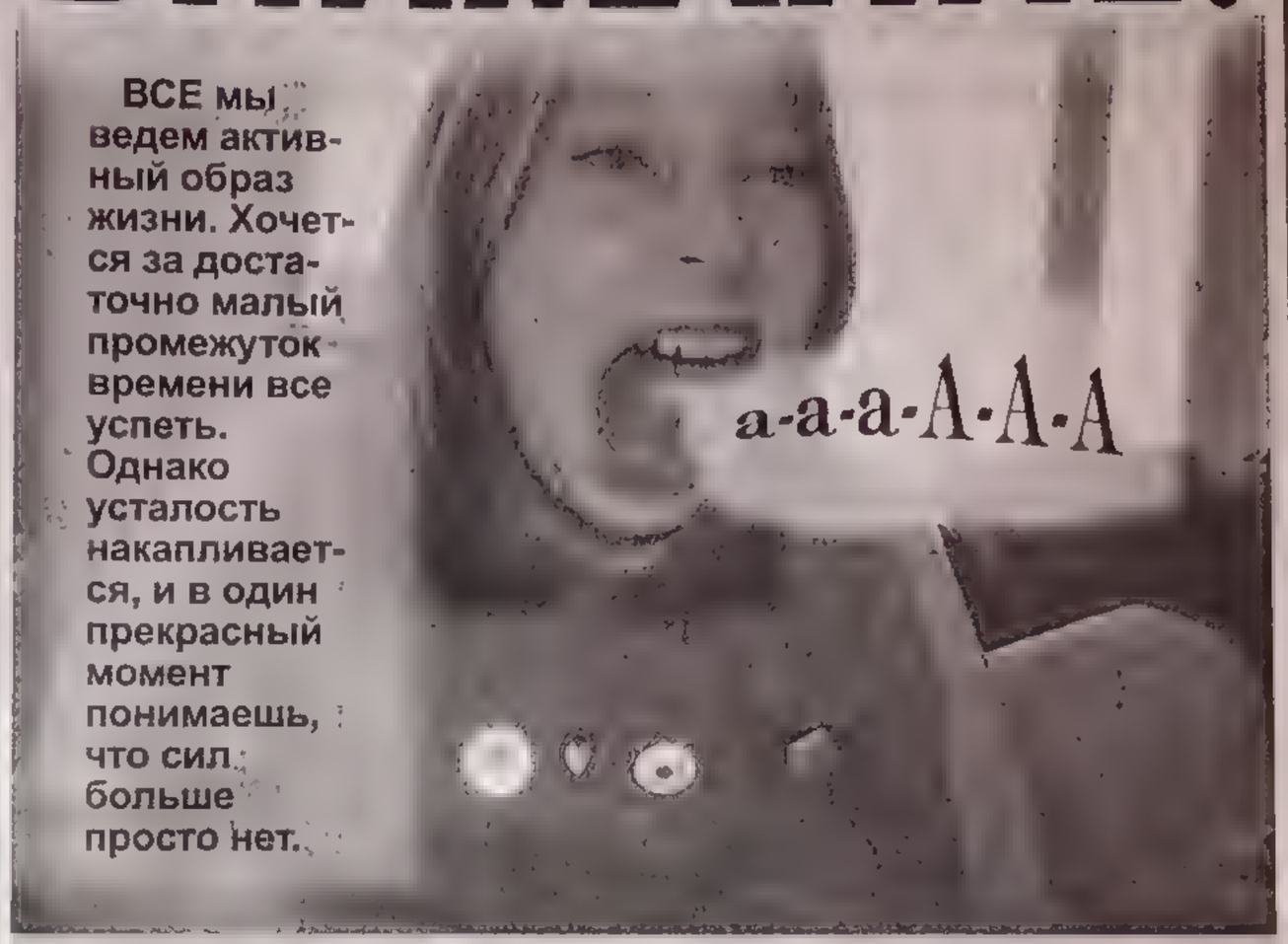
Первые блюда - супы. Борщи не готовлю тоже лет двадцать, разве что ранней весной, когда появляется молодой щавель (он содержит в это время больше кислоты), варю постные щи.

Макаронные изделия не употребляем, а каши готовлю из гречки, перловки, очень редко варю рис. Все крупы замачиваю на несколько часов. В качестве приправы к кашам - грибная икра (грибы заготавливаю в сезон, отвариваю и замораживаю), сало, топленное на слабом огне. В любую кашу добавляю тертый чеснок (он у нас постоянно на столе). Обычной мелкой поваренной солью не пользуюсь. Покупаю морскую или каменную. Это "живая" соль - содержит микроэлементы.

Завтрак у нас состоит в основном из яблок, реже что-то другое - по сезону. Перед каждой трапезой (обедом и ужином) обязательно сырой салат: свекла, морковь, редька (зеленая, белая, черная) в тертом виде.

М. Д. Нестнова, Саратовская обл.

ВНИМАНИЕ!



ВСЕ мы ведем активный образ жизни. Хочется за достаточно малый промежуток времени все успеть. Однако усталость накапливается, и в один прекрасный момент понимаешь, что сил больше просто нет.

НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Основным симптомом нервного истощения является хроническая усталость, вам постоянно хочется спать, а любой пустяк способен вывести из равновесия и довести до слез.

Если вовремя не взять передышку, то можно потерять все, к чему шли с таким трудом.

Может быть, стоит обратиться к народным методам. Их великое множество. Еще с древних времен у всех народов существовали свои способы лечения нервной системы.

На Руси во все времена предпочитали лечиться с помощью трав. На них настаивали чай и готовили настойку, ими растирались и прикладывали к больным местам.

У народов Востока считается, что необходимо одновременно воздействовать на такие чувства человека, как обоняние и осязание. Поэтому они предпочитают массаж и ароматотерапию. Эти процедуры можно проводить и в квартире. Сейчас появилось в продаже огромное количество всевозможных благовоний, свечек, ароматических палочек и массажных масел. Йога - тоже способ расслабиться.

У французов, наверное, самый оригинальный способ воздействия на нервную систему - вино. Существует целая наука, как лечиться с помощью вина. Ведь если вы просто напьетесь, то результат будет прямо противоположный.

В Японии большую популярность завоевали куклы для битья. Это очень хороший способ выплеснуть отрицательную энергию. Причем можно бить какую-то абстрактную игрушку, а можно заказать, и вам специально изготовят образец, похожий на мужа, начальника или известного политика. Согласитесь, что если после выговора дать по башке игрушечному шефу, то станет значительно легче.

В Финляндии и Чехии считается, что сауна способна вылечить многие болезни, а в особенности те, что от нервов. Во время посещения сауны человек отдыхает и душой, и телом. К тому же это удобный способ еще и заняться собственной внешностью, а это всегда поднимает настроение.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ - ГНЕВ ПРОЙДЕТ

Наша физиология такова, что, если мы будем подавлять свой гнев, он - рано или поздно - подавит нас, поэтому необходимо научиться выражать эмоции, чтобы не "взорваться" однажды, истрепав нервы и себе, и людям.

"Топливом" для гнева служит стресс. Прежде чем "разразится буря", в нашем организме появляются определенные физические симптомы. Как любая сильная эмоция, гнев вызывает в нас физиологические изменения, и чем раньше вы обратите на них внимание, тем легче вам удастся справиться с гневом.

Первое, что происходит с вами в стрессовой ситуации, - задержка дыхания, и оно становится как бы "короче". Глубокое дыхание - это противоядие стрессу. Если вы будете заниматься техникой глубокого дыхания каждый день, то научитесь расслабляться.

1. Лягте на спину, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза.

2. Положите одну руку на живот, а другую - на грудь.

3. Дышите медленно и глубоко через нос. Наполните живот. Вы почувствуете, как он поднимается под вашей рукой.

4. Выдыхайте постепенно через рот. Старайтесь, чтобы ваш рот, язык и челюсть были расслаблены. Живот втягивается - "сдувается".

Упражнение повторять в течение 5-15 минут.

ВОЗРАСТ И ЭМОЦИИ

Самое бурное выражение эмоций наблюдается у женщин до 25 лет. Но "эмоциональные взрывы" в этом возрасте носят кратковременный характер. Симптомы длительного бурного настроения, выражающиеся в частой смене эмоционального состояния, особенно характерны для женщины от 30 до 50 лет. Причем именно эта возрастная категория склонна пребывать в состоянии длительной депрессии. Женщины после 55 лет достаточно редко приходят в ярость, но для них более всего характерно длительное состояние меланхолии. Незамужние женщины, не ведущие регулярную половую жизнь, более агрессивны, чем замужние; причем проявляется это качество в той или иной мере во всех возрастных группах. 70% женщин стыдятся слез, предпочитая им ругань, а около 25% постоянно нецензурно выражаются, сообщила газета "Сидней морнинг геральд".

Наталья БАУРОВА и Инна КУРДАКОВА

Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЛОХО СЕБЯ ПОЧУВСТВОВАЛИ, А НУЖНЫХ МЕДИКАМЕНТОВ ПОД РУКОЙ НЕ ОКАЗАЛОСЬ? ЧИТАЙТЕ 8 СОВЕТОВ ОТ МЕДИКОВ НА ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ СЛУЧАЙ

ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА:

Положите под колени бутылку с холодной водой (так советуют педиатры). Оботрите шею и плечи уксусом, разведенным с водой.

Съешьте 2-3 апельсина или 1 грейпфрут - ударная доза витамина С тоже снижает температуру.

РАСКАЛЫВАЕТСЯ ГОЛОВА:

Под рукой оказался лимон - отлично! Вотрите в виски несколько капель сока. Лимонная кислота расширит сосуды, и спазм пройдет. Хорошо сделать массаж шеи вдоль позвоночника.

ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО:

Если воспалились гланды, сварите яйцо (не очищайте от скорлупы - так оно дольше будет горячим), оберните платком и прижите на 10 мин. к больному месту.

Простое и эффективное полоскание: на стакан горячей воды - чайную ложку соли и 10 капель йода. Йод можно заменить водкой.

НАЧАЛСЯ СИЛЬНЫЙ НАСМОРК:

Смешайте в равных частях свежий луковый сок с кипяченой водой. Закапывать 3 раза через час.

Хорошо помогает и сок алоэ. Даже липетка не нужна: можно закапывать прямо из свежеотломанной веточки.

ВЗБУНТОВАЛСЯ КИШЕЧНИК:

Если в доме нет даже но-шпы и активированного угля, выпейте сырое взбитое яйцо. Это прекрасный абсорбент. Природный спазмолитик - мята. Чтобы унять неприятные ощущения, подойдет мятная жвачка или леденец с ментолом.

ПРИХВАТИЛО ПОЧКИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ:

Чтобы прочистить почки, выпейте два стакана простой теплой (ближе к горячей) воды и обвяжитесь шарфом. Также нефрологи советуют при болях в пояснице полчаса-час посидеть, зажав между ног бутылку с горячей водой. Если прибаливает печень, хорошо выпить отвар укропа и приложить на область печенки теплую грелку.

УПАЛО ДАВЛЕНИЕ, КРУЖИТСЯ ГОЛОВА:

Не ложитесь и не закрывайте глаза. Сядьте и помассируйте виски круговыми движениями.

Выпейте горячий кофе средней крепости или крепкого сладкого чая - хорошо с мятой.

РАЗБОЛЕЛСЯ ЗУБ:

Сейчас в аптеках продаются анестезирующие гели для экстренного снятия зубной боли. При случае купите. А пока попробуем унять боль другими способами. Можно тщательно прополоскать рот теплой водой с пищевой содой (1 чайная ложка на стакан воды). Приложить к ноющему зубу разрезанную вдоль дольку чеснока. А на крайний случай приложите к больному зубу ватку, пропитанную валокордином.

БОЛЕЗНИ ВЕСНЫ

Весна - неблагоприятное время для легких. В этот период они особенно уязвимы, но мы можем поддержать их, используя в пищу продукты, богатые витаминами и минеральными веществами.

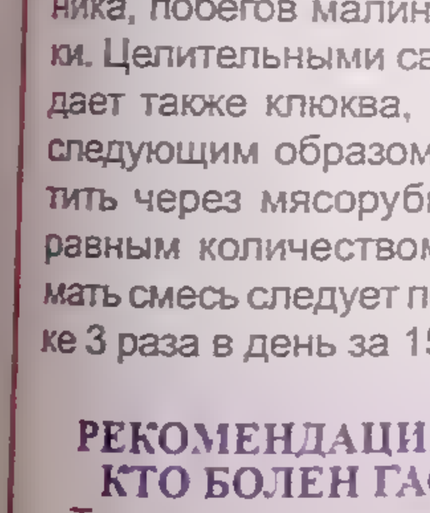
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОДВЕРЖЕН ГИПЕРТОНИИ

Если с наступлением весны ваше артериальное давление дает о себе знать слишком сильно, то прежде всего обратитесь к врачу: он назначит вам необходимые лекарства, принимать которые, кстати, следует и при хорошем самочувствии - для предупреждения гипертонического криза.

Помимо этого воспользуйтесь советами народной медицины. Регулярно употребляйте в пищу бруснику, черноплодную рябину, черную смородину, укроп, цикорий. Полезен ежедневный прием отвара плодов шиповника, побегов малины и ягод ежевики. Целительными свойствами обладает также клюква, приготовленная следующим образом: ягоды пропустить через мясорубку и смешать с равным количеством меда. Принимать смесь следует по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ГАСТРИТОМ

Тщательно следите за своим рационом: исключите жирную, соленую, копченую пищу (этой диеты, впрочем, весной стоит придерживаться каждому). Очень полезен для желудка свежий сок картофеля: пейте его 3 раза в день по 150 г (после приема сока 30 минут полежите). Можно приготовить следующую смесь: 1/2 кг меда и 1,2 литра оливкового масла смешать в литровой банке и добавить сок 2 лимонов. Пить 3 раза в день по столовой ложке за 30 минут до еды, перемешивая перед приемом. Хранить смесь в прохладном месте. Мед можно смешать с обыкновенной кипяченой водой и пить 3 стакана в день за полчаса до еды.



Пейте также сок облепихи, сок свежей капусты, томатный сок, ешьте овсяную кашу с медом и употребляйте больше фруктов и овощей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН БРОНХИТОМ

Весной у больных бронхитом может наступить обострение, так как весна - время минимальной годовой активности системы дыхания. Чтобы этого не произошло, пейте травяные отвары, настои и смеси.

Настой зверобоя: 2 столовые ложки травы зверобоя залить стаканом кипятка в термосе, настаивать час, добавить мед. Пить 2-3 раза в день по полстакана.

Редька с медом: смешать в равных пропорциях сок редьки и мед. Принимать по 3/4 стакана 4-6 раз в день.

Алоэ с медом: нижние листья алоэ промыть, измельчить, отжать сок и добавить мед (на 5 мл алоэ 1 грамм меда). Принимать 3 раза и день до еды по чайной ложке.

Отвар из лавровых листьев: 5-6 листьев измельчить, залить 1,5 стакана холодной воды, 5 минут кипятить, добавить питьевую соду на кончике ножа. Принимать отвар горячим по 3/4 стакана 3-4 раза в день.

Помните, что только от вас зависит, в каком состоянии вы встретите наступающую весну и будет ли она вам в радость.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ВИТАМИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Хвою тщательно моют в теплой, а потом холодной воде, затем иголки мелко настригают и складывают в стеклянную банку с сахаром в пропорции 4:1. В таком виде хвоя может храниться два-три месяца. На основе этой массы и готовят хвойный напиток, употребить который следует за три-пять дней. Две столовые ложки массы залить четырьмя стаканами холодной кипяченой воды, настаивать три дня, затем процедить. Принимают по полстакана два раза в день.

Свежей живицей сибирской пихты можно удалить бельмо на глазу, если закапывать ее по одной капле ежедневно. Придется потерпеть, так как будет ощущаться сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

Сосну применяют для успокаивающих ванн. Сначала готовят отвар из иголок, веток и шишек, которые кипятят полчаса, потом настаивают 12 часов. Этот отвар добавляют в теплую воду. Такие ванны избавят вас от бессонницы, они способствуют похудению, обладают общеукрепляющим действием. А вдыхание паров полезно при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Мария Ивановна ГОМОЗОВА, г. Самара

КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

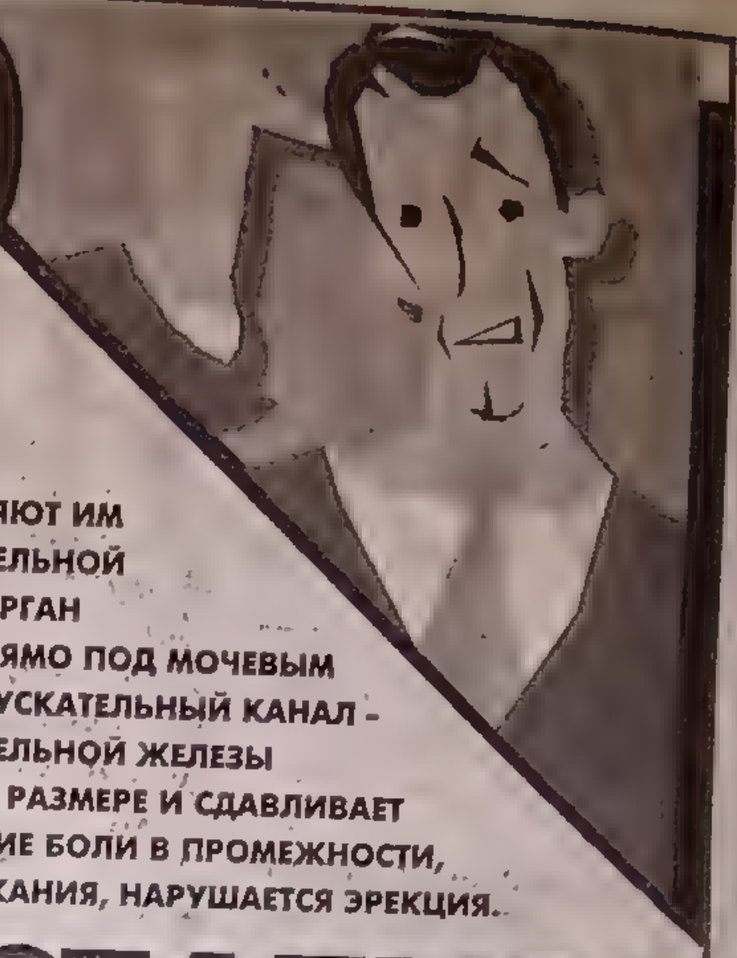
Салат из кальмара с сыром - в кулинарную книгу для тех, кто хочет похудеть.

Кальмары - 300 г, яблоки - 200 г, лук репчатый - 100 г, огурец свежий - 200 г, рис отварной - 1 стакан, майонез - 100 г, сыр любой - 100 г.

Кальмары залить кипятком, выдержать до остывания, очистить от пленок; промыть водой, нашинковать тонкой соломкой, спассеровать на растительном масле в течение 5 минут. Лук репчатый мелко нарезать, ошпарить кипятком и отжать. Яблоки нашинковать на крупной терке. Огурцы мелко нарезать. Рис промыть, залить кипятком и отварить до полной готовности. Соединить отваренный рис с измельченными кальмарами, яблоками, огурцами и луком, заправить все майонезом и перемешать, добавив тертый сыр.

Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

ПРОСТО О ПРОСТАТИТЕ



С ВОЗРАСТОМ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ ИСПЫТЫВАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ СБОИ В РАБОТЕ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, В ЧАСТНОСТИ, НЕМАЛО НЕУДОБСТВ И НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ ДОСТАВЛЯЮТ ИМ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ. ЭТОТ СУГУБО МУЖСКОЙ ОРГАН НАХОДИТСЯ В ТАЗОВОЙ ОБЛАСТИ ПРЯМО ПОД МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ И ОБХВАТЫВАЕТ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ - УРЕТРУ. ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ПРОСТАТИТЕ) ОНА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В РАЗМЕРЕ И СДАВЛИВАЕТ УРЕТРУ. ПРИ ЭТОМ ВОЗНИКАЮТ РЕЗКИЕ БОЛИ В ПРОМЕЖНОСТИ, ЗАТРУДНЯЕТСЯ ПРОЦЕСС МОЧЕИСПУСКАНИЯ, НАРУШАЕТСЯ ЭРЕКЦИЯ.

Для профилактики простатита полезно применять собранную весной в сухой бумажный пакетик цветочную пыльцу, которая к тому же оказывает благотворное влияние и на весь организм в целом, и на половые органы, и на мужскую потенцию. Мужчинам старше 50 лет полезно употреблять до 20 г цветочной пыльцы в день.

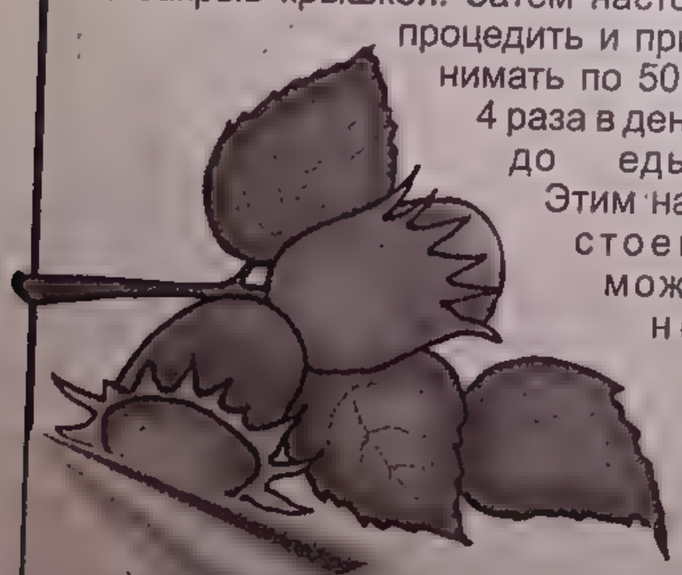
Каждый мужчина, особенно после 40 лет, когда идет наиболее интенсивное увеличение простаты, должен держать этот орган под постоянным контролем. Надо регулярно проводить ультразвуковое исследование и пальцевое ректальное обследование простаты, делать анализ крови и, конечно же, вести здоровый образ жизни: поддерживать нормальный, без перегрузок, ритм половой жизни, правильно питаться, отказаться от табака и алкоголя.

Считается, что от простатита можно избавиться только хирургическим путем. Но есть более простые и щадящие способы борьбы с этим заболеванием. Например, фитотерапевтический. Советую мужчинам взять на заметку некоторые из приведенных ниже рецептов.

Надо смешать 30 г сухих корней лопуха, 20 г почек черного тополя и 20 г листьев шалфея, залить 30 г этого сбора 400 г кипятка и настоять в термосе 8-10 часов. Принимать в теплом виде по 50 г 3 раза в день за 20-25 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца, 1 месяц - перерыв.

Этот рецепт хорошо сочетать с другим. Взять 2 ст. ложки коры осины и 1 ст. ложку коры ивы. Залить их 250 г кипятка, довести до кипения и томить, закрыв крышкой, на медленном огне 10-15 минут, после чего снять с огня и настоять 30 минут. Принимать по 50 г утром натощак и вечером за 2 часа до сна.

Хороший лечебный эффект оказывает золотая розга. Надо взять 2 ч. ложки сухой травы, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды и настоять в течение 4 часов, плотно закрыв крышкой. Затем настой процедить и принимать по 50 г 4 раза в день до еды. Этим настоем можно лечить не только простатит, но и различные воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря.



Успешно лечится простата и с помощью лесного ореха (лещины). Для этого используются его листья и кора. 1 ст. ложка мелко измельченных листьев и коры заваривается 1 стаканом кипятка, настаивается час и процеживается. Целебный настой принимается по 75 г 3-4 раза в день до еды. Курс лечения 1 месяц, затем 10 дней - перерыв.

Хорошим лечебным эффектом обладают микроклизмы с масляным экстрактом почек черного тополя. Надо взять 30 сухих почек, залить их 100 г оливкового или льняного масла, подогреть на слабом огне и довести до кипения (но ни в коем случае не кипятить), а затем снять с огня. Повторить такой процесс нагревания 3 раза. После этого лекарство должно настояться в течение 8 дней в темноте. Затем его надо процедить и перелить в бутылку из темного стекла. Хранить в холодильнике. Перед применением масло нагревается до 30 градусов и вводится в виде микроклизм в прямую кишку на ночь по 40-50 г в течение 2 недель ежедневно. Микроклизмы можно делать также из отвара коры осины и ивы в дозировке по 50 г на одну клизму.

Хочу предупредить: все фитопрепараты действуют плавно и медленно, поэтому быстрого эффекта не ждите. Зато при длительном и настойчивом лечении вы обязательно получите ожидаемый результат.

При простатите очень эффективен мышечный массаж, который выполняется так. На глубоком вдохе на четыре счета надо втянуть прямую кишку и мошонку, на следующие четыре счета задержать дыхание, а затем выдохнуть с одновременным расслаблением мышц таза. Делать надо такой массаж 2 раза в день перед едой в положении стоя, сняв с себя все стягивающие одежды и ремень. Количество вдохов и выдохов должно быть равно возрасту больного.

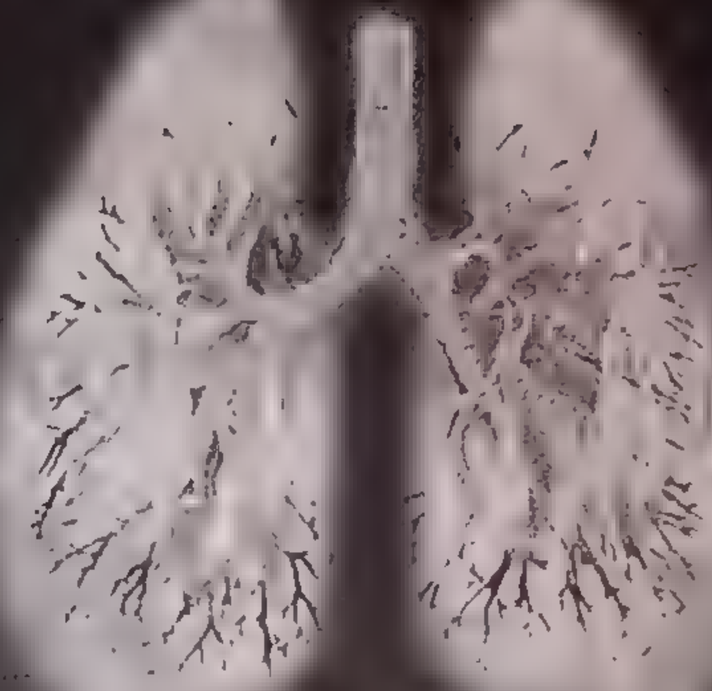
Еще раз напомню, что больной простатитом должен отказаться не только от алкоголя и табака, но и от солений, маринадов, консервированной пищи. В питании он должен делать упор на продукты, богатые цинком, селеном, медью, кальцием, фосфором, растительным белком и природными сахарами. Очень полезно для профилактики простатита каждое утро съедать по 20 сушеных тыквенных семечек.

Обязательно надо есть гречневую кашу, сваренную на воде, с добавлением на 1 стакан крупы 100 г тертой моркови; 50 г мелко порезанной кураги, 1 луковицы, 3-4 ст. ложек растительного масла и соли по вкусу. Каша хороша и на завтрак, и на ужин. На ночь можно выпить стакан простокваши с добавлением 2-3 измельченных зубчиков чеснока. Такая пища наверняка внесет свою лепту в оздоровление предстательной железы и пойдет на пользу всему организму в целом.

Александр МАКАГОНОВ

ЗАБУДЬТЕ ПРО ОДЫШКУ

ВСЕ ПРЕКРАСНО ЗНАЮТ, ЧТО АСТМА - ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ЕЕ ЛЕЧАТ В ОСНОВНОМ МЕДИКАМЕНТАМИ. Я ЖЕ ХОЧУ ПРЕДЛОЖИТЬ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ, ВЕРНЕЕ, НАРОДНЫХ СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ.



Чабрец

* Возьмите 1 кг грецких орехов, выберите все перегородки, залейте 0,5 л водки или спирта и на 7 дней поставьте в теплое темное место. Принимайте по 25-30 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым молоком.

* Возьмите стакан коньяка, стакан меда, стакан клюквы с мякотью, все перемешайте и принимайте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

* Возьмите 50 г корней малины и 0,5 л воды. Смесь кипятите 40 минут. Принимайте по 2 столовых ложки 3 раза в день до тех пор, пока приступы не прекратятся.

* На 1 л воды возьмите по столовой ложке каждой из трав - мать-и-мачехи, багульника, Ивана-Марьи, сосновых почек, чабреца, крапивы, девясила, пустырника, аниса. Сбор заварите кипятком и настаивайте не менее 10-12 часов, процедите и пейте по три четверти стакана утром натощак и вечером.

* Возьмите 100 г чеснока, 500 г меда, 0,5 л водки, все смешайте и кипятите 35 минут. Пейте в горячем виде по столовой ложке три раза в день.

* Цветы одуванчика и мать-и-мачеху запарьте в равных количествах и пейте вместо чая.

* Вместо чая можно пить и отвар земляничного листа. Для того чтобы его сделать, 3 г травы залейте двумя стаканами кипятка.

* Возьмите 500 г репчатого лука, 500 г сахара, 50 г меда, столовую ложку кипяченой воды. Варите 3 часа на медленном огне. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день.

* Возьмите чайную ложку травы полыни, залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

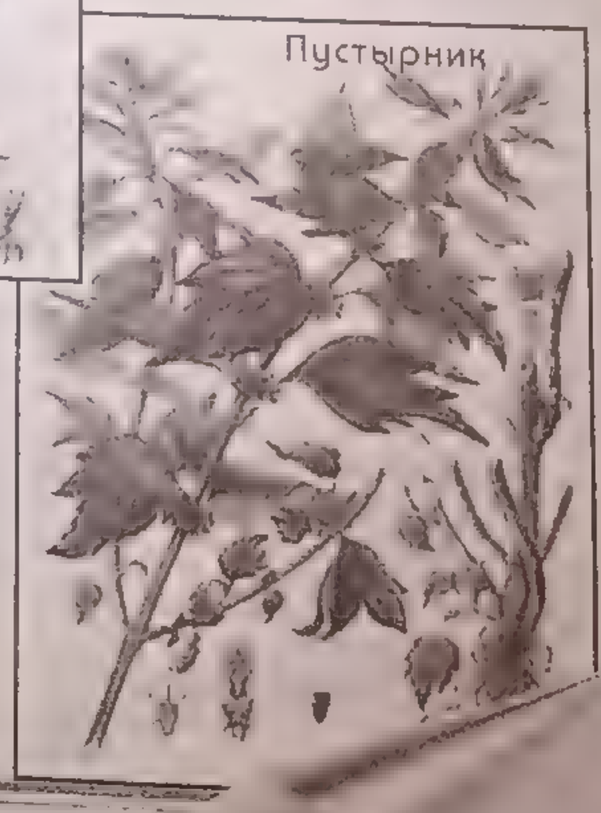
* Хорошо снимает одышку отвар березовых почек. Чайную ложку почек заварите полстаканом кипятка. Пейте 3 раза в день.

Малина

* Столовую ложку ягод брусники залейте стаканом кипятка и кипятите 5-10 минут. Пейте по столовой ложке 3-4 раза в день.

* Две столовые ложки травы душицы заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Пейте по 0,5 стакана за 15-20 минут до еды. Кстати, это средство хорошо помогает при простуде.

Раиса АЛЕКСЕЕВА, Петрозаводск.


Пустырник

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

КАКОВ КОМПОТ - ТАКОВО ЛЕЧЕНИЕ!

Компот абрикосовый особенно полезен при заболеваниях сердца, почек, печени, но не годится при заболеваниях желудка.

Компот клубничный содержит много витаминов С и пектинов (легкоусвояемых полисахаридов), применяется практически при всех заболеваниях и в диетическом питании.

Компот грушевый полезен при желудочных, сердечных, почечных, инфекционных заболеваниях, а также при нервно-психических расстройствах.

Компот черешневый используется при заболеваниях печени и желчного пузыря, атеросклерозе, артритах, при сердечных и почечных заболеваниях

Компот сливовый улучшает работу почек и печени, действует расслабляющее на гладкую мускулатуру, регулирует работу желудка, полезен для больных анемией, атеросклерозом, ревматизмом, подагрой.

Компот виноградный обладает очень сильным закрепляющим действием, весьма полезен при желудочно-кишечных заболеваниях и высокой температуре.

Роман Березин, г. Пенза

ХВОЕ ВСЕ ПОД СИЛУ

Не перечесть всех болезней, от которых можно избавиться при помощи хвои. Это заболевания почек и сердечно-сосудистые, и отслоение сетчатки глаза, и атрофия зрительного нерва. Помогает она при рассеянном склерозе, гангрене, геморрое, судорожных состояниях. Прекрасно выводит из организма радионуклиды.

Оказывается, зимой в хвое сосны, ели пихты, кедра, можжевельника повышается количество витаминов С, В1, В. К весне организм слабеет от недостатка витаминов, так как мы едим мало фруктов и овощей. Пополнить запас необходимых веществ и поможет хвоя.

Светлана Николаева, г.Тверь

ПОД МУЗЫКУ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Двигайтесь до появления чувства приятной усталости. Только не начинайте в слишком быстром темпе.

1. Поднимаем руки через стороны вверх - потягиваемся, прогибаясь в груди и поднимаясь на носки. Опускаемся на полную ступню, руки через стороны вниз. Повторяем.

2. Делаем два круга над головой сначала левой рукой, затем правой. Можно повторить.

3. Ноги вместе, руки на поясе. Поднимаясь на носки, делаем два круга голеностопными суставами влево, затем вправо. И еще раз два круга влево, два вправо. Повторяем.

4. Не отрывая стоп от пола, два круга коленями влево, потом вправо. И повторяем.

5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Крутим воображаемый обруч на бедрах влево, затем вправо.

6. Два пружинистых наклона влево, отставляя левую ногу на носок. Правую руку - вверх, левая на поясе. То же самое - вправо.

7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Делаем два пружинистых наклона вперед, прогибаясь в пояснице.

8. Выпрямляемся: мах прямыми руками вверх - назад и левой ногой назад. Прогибаемся. Повторяем с махом правой ногой назад.

9. Поворот вправо, отводя правую руку в сторону - назад, правую ногу - на носок вперед. Левая рука на поясе. То же в левую сторону. Можно повторить.

10. Руки перед собой. Делаем попеременные махи ногами, стараясь достать носками пальцы рук. 5-6 раз каждой ногой.

11. Руки в стороны-вниз. Делаем правой ногой мягкий мах вправо, стараясь коснуться ногой пальцев руки. Повторить каждой ногой 5- 6 раз.

12. Поднимаем руки вверх и одновременно делаем два пружинистых полуприседа (как будто собираемся нырнуть).

13. И сразу же дважды приседаем, касаясь руками пола. Можно повторить (упражнения 12-е и 13-е вместе).

14. А теперь прыжки попеременно на обеих ногах. Два прыжка на левой, два прыжка на правой... Дыхание произвольное. Прыгаем мягко, до появления легкой испарины.

Л. Солопова

Рецепты читателей

НЫНЧЕ КРОВЬ ЗДОРОВА ВНОВЬ!

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Моей маме 80 лет. Год назад у нее определили лимфолейкоз (рак крови). Болезнь оказалась запущенной. Здоровье мамы резко ухудшилось: артериальное давление упало, изменилась формула крови. Все тело покрыли гнойные нарывы. Лечащий врач предложила оформить наследство, т. к. считала, что мама проживет недолго. Но однажды мне приснился сон, будто мы с мамой собираем в комнате вещи. На потолке и стенах появились трещины, которые быстро увеличивались, но мы вышли из помещения живыми и здоровыми. Этот сон был добрым знаком, и я поверила, что мама поправится.

Вот примерный график питания и лечения.

7:00. Ч. л. сока чистотела смешивали с ч. л. водки. Сок готовится так: свежую траву чистотела пропустить через соковыжималку и поместить в бутыль с плотной пробкой. При брожении периодически пробку необходимо приоткрывать и выпускать воздух. После окончания брожения сок хранят при комнатной температуре. Своих качеств он не теряет 5 лет. Но сок можно заменить настойкой чистотела и пить по ст. л. 3 раза в день.

7:30. Пить фракцию-2 (АСД). Ее можно приобрести у ветеринаров. Начинать с капли и довести до 40, а потом в обратном порядке. Это 1-й курс. Потом 2-й, 3-й, и так - до выздоровления.

8:00. Ст. л. состава с дегтем.

8:20. Завтрак: каша из геркулеса или риса, гречки, пшена. Добавить сырое яйцо, размешать и варить на воде. В готовую кашу можно добавить мед по вкусу, кусочек отварной постной говядины. Стакан морковного сока пополам со свекольным и ст. л. меда. Обязательны фрукты.

10:00. Второй завтрак: курага, изюм, полстакана отвара из кровоочистительных трав с добавлением ч. л. меда.

12:00. Сок чистотела или настойка.

12:30. Фракция-2 (АСД).

13:00. Состав с дегтем.

13:20. Обед. Суп куриный (мясной бульон нельзя! Можно только овощной, рыбный и куриный), печень отварная или тушеная в сметане с гарниром (жареную нельзя!). Дополнить обе можно любым соком со ст. л. меда. Фрукты.

16:00. Полдник. Творог со сметаной, яйцо всмятку или сыр. 0,5 стакана отвара из кровоочистительных трав.

18:00. Сок чистотела или настойка.

18:30. Фракция-2 (АСД).

19:00. Состав с дегтем.

19:20. Ужин. Пюре из картофеля, отварная или тушеная рыба или сосиски. Можно заменить котлетами или биточками из говядины: Стакан сока из моркови пополам со свекольным.

Перед сном - стакан овсяного отвара.

Кровоочистительный сбор: зверобой, ромашка аптечная, бессмертник, березовые почки, хвощ полевой. Взять всех в равных частях. Пропустить через мясорубку и ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять и пить по полстакана с добавлением ч. л. меда.

Прошло 1,5 года. За это время мы победили страшную болезнь. Сейчас анализ крови у мамы хороший и ее снимают с учета.

В. В. Творогова, Саратовская обл.

ЖУЙТЕ ЗАБРУС И НЕ БОЛЕЙТЕ!

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря". Я не понаслышке знаю, что такое гайморит. У меня был гнойный. Мне сделали в общей сложности 22 прокола. Знакомые посоветовали купить у пасечников медовый забрус, то есть восковые крышечки медовых сотов. Его и надо жевать в период обострения 4-6 раз в день (по 1 столовой или по 1 чайной ложке).

Мед быстро съедается и остается твердый воск, уже не сладкий. Именно он и лечит. Так что если у вас нет аллергии на мед и продукты пчеловодства, закупите летом несколько килограммов этих крышечек и с 1 сентября по 31 мая жуйте 1 раз в день, лучше до еды, по 15-30 минут - лучшая профилактика гайморита.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Чтобы поднять настроение, нужно выпить чай из лепестков розы.

Первый раз я жевала медовые крышечки в течение 9 месяцев по 1 столовой ложке целых 30 минут. На второй год для подстраховки - по 1 чайной ложке по 15 минут, иногда 1 раз в 3 дня, иногда 1 раз в 3 недели. Лечиться медовыми крышечками могут люди всех возрастов с разницей лишь в количестве - чайная-десертная-столовая ложка.

У меня, к примеру, еще всю жизнь кровоточили десны, а после курса "жевания" я забыла об этой напасти.

Людмила Васильевна Ильина, 456617, Челябинская обл., г. Копейск, ул. П. Томилова, д.4, кв. 14.

ПРО МОРСКУЮ СОЛЬ, ШКУРКИ БАНАНОВ И ПОДОРОЖНИК

Я много лет собираю народные рецепты по лечению и укреплению десен и охотно поделюсь ими с читателями "Семейного лекаря". И расскажу я про рецепт зубной пасты индейцев. Отличное средство от пародонтоза.

3 столовые ложки морской соли перемолоть в кофемолке в порошок, шкурки банана высушить и истолочь тоже в порошок. 2 чайные ложки порошка из шкурок банана смешать с измельченной морской солью и развести оливковым или лампадным маслом до густоты сметаны.

Приготовленную массу втирать указательным пальцем сначала в верхние десны, а затем - в нижние. При этом выделяющуюся слюну сразу не сплевывайте, а подержите во рту минут 10. Когда сплюнете, рот водой не ополаскивайте. Процедуру повторять дважды в день - утром и вечером.

А вот мой собственный рецепт. Я пользуюсь зубной пастой "Лесной бальзам" или "Кедровый бальзам". При этом надо на зубную щетку поверх пасты насыпать мелкий порошок морской соли и чистить зубы не менее 5 минут. Затем указательным пальцем промассировать сначала верхние десны, а потом нижние. Также повторять дважды в день - утром и вечером.

Летом в дополнение к этим рецептам рекомендую такой метод: разжевать листья подорожника и эту массу подержать несколько минут во рту, обложив ею десны. Повторять несколько раз в день.

Альбина Майорова, г. Саранск

ШУМИТ ГОЛОВА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Меня постоянно мучает шум в голове. Он не дает покоя ни днем ни ночью. Не знаю какое лекарство мне применить. Посоветуйте. Желательно из народной медицины.

Заранее благодарю, Василий Егорович Лопатин, г. Саранск

Я страдаю этим недугом уже несколько лет, испробовала все доступные рецепты. Шум в голове бывает по многим причинам. Но одна из причин - заболевания эндокринной системы. У меня удалена щитовидная железа, поэтому и лечение малоэффективно. Но я все равно стараюсь себя поддерживать.

Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове, поэтому утром натощак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день - стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях, с ложкой джема из калины и рябины. Во время обеда съедаю 1 луковицу или зубчик чеснока, морковь, порцию гречневой каши. В течение дня выпиваю не менее 2,5 л жидкости.

Еще какими средствами пользуюсь. Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда, принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Я сделала состав из клюквы и чеснока: 1 кг клюквы и 200 г чеснока, растолкла, поставила на 12 часов в темное прохладное место, потом добавила в смесь 0,5 кг меда, размешала и принимала по 1 ст. ложке до еды 2 раза в день.

От неврита слухового нерва я смешиваю кашицу от одного зубчика чеснока с 2-3 каплями камфарного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить в ухо. Держать до ощущения жжения. Делать каждый день до выздоровления.

А вообще я укрепляю организм так: ем овощи, фрукты, пью витамины, съедаю 5 раз в неделю по 3-5 грецких орехов, ем морскую рыбу.

Льняное масло пью 3 раза в день по 1 ст. ложке, на ночь выпиваю 1 стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю тихую приятную музыку, стараюсь не нервничать и не переутомляться.

Валентина Викторовна Кириллова, 652420, г. Березовский Кемеровской обл., ул. 8 Марта, д.6, кв.100.

ДЕЗОДОРАНТ "ЧАЙНАЯ СОДА"

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря". Газета ваша мне очень нравится, покупаю каждый номер. Вот и решила со своей проблемой обратиться к вам. Дело в том, что у моей дочери переходный возраст, происходят изменения в организме. Она стала сильно потеть, дезодоранты не помогают. Девочка сильно переживает. Есть ли какой-нибудь способ от этой неприятности. Посоветуйте.

Заранее спасибо, О. Л. Милошина, г. Пенза

Смочите водой палец, обмакните в чайную соду и протрите под мышками. Раздражения не будет, а вот от запаха пота спасет. Такого "дезодоранта" хватает примерно на 8 часов.

Наталия Костина, г. Коломна

МЕДОВЫЕ ЛЕПЕШКИ РАССАСЫВАЮТ ОПУХОЛЬ

Уважаемый "Лекарь". Есть такая болезнь со странным названием "сучье вымя". Так вот, мне очень необходимо знать способы лечения этого недуга. Знакомые, которые тоже читают "Лекарь", говорят, что в одном из номеров был рецепт исцеления. Только видимо у меня нет этого номера. Если это возможно, напечатайте, пожалуйста, как лечить эту болячку.

Буду очень признательна, с уважением, Варвара Метрошкина, г. Саратов

Хочу поделиться простым рецептом, с помощью которого я вылечила, как в народе называют, "сучье вымя" (гидраденит).

В 1960 году случилась эта напасть. Начались нестерпимые боли. Я обратилась к хирургу. Болячку разрезали. От боли я потеряла сознание. Очнулась, когда операция была завершена. Но через некоторое время болезнь вернулась. Благодарю Бога, что мне встретилась женщина, подсказавшая, как лечить эту болезнь без хирургического вмешательства.

Рецепт: 1 столовую ложку меда разогреть на водяной бане (если он закристаллизовался), смешать с мукой, замесить лепешку и на ночь прикладывать к больному месту в виде компресса (прикрыть лепешку полиэтиленовым пакетом, чтобы утеплить). На следующую ночь медовую лепешку заменить свежей и так до тех пор, пока все не рассосется. Болезнь больше не возвращалась.

Светлана Михайловна Лукина, 392024, г. Тамбов, ул. Мичуринская, д. 181, кор.3,кв. 95.

СНИМИТЕ СИНЮЮ СЕТКУ!

Помоги, дорогой "Семейный лекарь". Подскажи, посоветуй, научи, как лечить варикозное расширение вен. Скоро весна, а мне стыдно юбку покороче надеть, после родов ноги похожи на паучью паутину синего цвета.

С уважением, П. Л. Леонидова

Многим женщинам, к сожалению, знакомо варикозное расширение вен. Хочу дать страдалицам с больными ногами несложный рецепт.

Возьмите по стакану сока репчатого лука (только не синего!) и меда, смешайте и, выдержав 3 дня при комнатной температуре, поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по столовой ложке за полчаса до еды трижды в день. А на ночь накладывайте холодный компресс из свежей или распаренной сухой полыни, смешанной с простоквашей.

Если болезнь началась недавно, синяя сетка мелких вен исчезнет спустя три месяца.

В. А. Еськова, 396464 Воронежская обл., В-Мамонский р-н, с. Лозовое, 2 с/с, пер. Солнечный, 8-2.

ЗВОНИТЕ
На речевой почтовый ящик!
38-72-31

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

ЛЕКАРСТВО БОГОРОДИЦЫ

ЭТОТ РАССКАЗ ОБ УДИВИТЕЛЬНОМ СЛУЧАЕ С ДУХОВНОЙ ДОЧЕРЬЮ СТАРЦА ФЕОГНОСТА ОЛЬГИ ИЗ АРХАНГЕЛЬСКА ПОМЕЩЕН НА СТРАНИЦАХ ПРАВОСЛАВНОЙ ГАЗЕТЫ "ВЕРА", ХОРОШО ИЗВЕСТНОЙ И У НАС В КАРЕЛИИ.

Лет десять назад к ней то ли наяву, то ли во сне пришла женщина, представившаяся беженкой. У нее случилось несчастье: обварился сын. Женщина попросила помочь ей приготовить к вечеру мазь от ожогов по следующему рецепту. В стакан растительного неочищенного масла настрогать 30-50 граммов пчелиного воска, и все это прокипятить в водяной ванне в течение получаса. Вечером она обещала зайти за мазью.

Ольга приготовила лекарство и стала ждать женщину. Наступил вечер, а женщина не приходит. В десять часов вечера ее нет, одиннадцать - нет, а в полночь приносят телеграмму: "Выезжай срочно, твой сын обварился". Сын работал в другом городе на металлургическом заводе, упал в кипящий металл и получил сильные ожоги. Мать сразу же выехала к сыну, прихватив с собой приготовленную мазь. Когда она приехала в больницу, то врачи ей сказали, что сын не выживет, спасти его никакая медицина не в состоянии, потому что все тело обожжено, больше всего пострадали руки и ноги, которые придется ампутировать. Но мать напрочь отказалась от всяких ампутаций. "Нет, он будет здоров, - убежденно заявила она врачам. - Вы не в состоянии его вылечить, а Господь вылечит!" И сама взялась за лечение сына.

Поскольку все его тело было сплошной раной, она взяла салфетки, пропитала их мазью и эти салфетки наложила на ожоги. Когда в первый раз снимала их, то салфетки отслоились вместе с кожей и гноем. На оголенное мясо она снова наложила пропитанные мазью салфетки и, как только мазь высыхала, накладывала новые повязки. Сначала меняла их через четыре часа, потом через восемь, потом раз в день, а потом через двое суток. До этого трагического случая Ольга не особо верила в существование Бога, не ходила в храм, а теперь стала постоянно молиться за сына, каждый день ходить в церковь и заказывать за него молебны. Уже после второй повязки тело покрылось тонкой кожицей, которая потом стала нарастать все больше и больше. И так, молитвой и этой чудодейственной мазью, женщина спасла сына, заново нарастив ему сгоревшую кожу. Через полгода сын выздоровел, выписался из больницы и мог обходиться уже без костылей, а еще через некоторое время его сняли с инвалидности, и он снова устроился на работу.

Когда мать вернулась в Архангельск, то пошла в храм, чтобы заказать благодарственный молебен. Каково же было ее удивление, когда в церкви, расположенной недалеко от ее дома, увидела икону Божией Матери, в которой узнала ту самую женщину, приходившую к ней в дом накануне трагедии и давшую рецепт чудодейственной мази. Это был образ Боголюбивой Пресвятой Богородицы. На ней Божия Матерь изображена в полный рост и в том самом облачении, как ее видела эта женщина.

Ольга считает, что Божия Матерь спасла в тот раз не только ее сына, но и ее саму от неминуемой гибели. Теперь-то она точно знает, что страшнее физической смерти есть смерть духовная, когда душа пребывает в грехах и находится далеко от Бога. У нее и сына как бы открылись глаза, поменялись ценности в жизни. Они стали ходить в церковь, ездить в монастыри, молиться, исповедоваться и причащаться, и оба посвятили свою жизнь служению Богу, думая прежде всего о спасении души.

Теперь все болезни Ольга лечит этой мазью и, конечно, покаянием и молитвой, потому что знает наверняка, что единственный настоящий врач, которому под силу исцелить любые болезни - это Господь Бог. Говорит, что мазь помогает не только при ожогах, но хорошо вытягивает нарывы, лечит экземы. Она хорошо лечит желудочные заболевания, а также заболевания, связанные с поджелудочной железой. Но только болезни тела надо лечить вместе с болезнями души, очищаясь на исповеди от всякой скверны и заразы.

ЧТО ЕСТЬ В ПОСТ

Во все дни поста запрещается курить и пить алкогольные напитки. Нельзя употреблять продукты животного происхождения (мясо, рыбу, молоко и яйца), сдобный (белый) хлеб, конфеты, булочки, майонез. Разрешается только растительная пища (фрукты, овощи, сухофрукты), соления (капуста квашеная, соленые и маринованные огурцы), сухари, сушки, чай, грибы, орехи, хлеб черный и серый, кисели, каши на воде. А на праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье разрешается есть рыбу.

В первую и последнюю неделю пост самый строгий. В чистый понедельник принято полное воздержание от пищи. В пятницу первой недели можно есть только коливо (вареную пшеницу, подслащенную медом или сахаром).

В остальное время: понедельник, среда, пятница - сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг - горячая пища без масла; суббота, воскресенье - пища с растительным маслом.

Но отказ от некоторых видов пищи не является главной целью поста. Главное его назначение в том, чтобы духовно возвысить человека. Телесное очищение должно сочетаться с преображением души. "Истинный пост есть удаление зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи, клятвопреступлений".

Разумное воздержание от пищи в пост полезно для организма. Но церковь разрешает не поститься больным, престарелым, и тем, кто не питался регулярно в течение года (например, малоимущие семьи). Но лучше всего получить разрешение у батюшки. А если такой возможности нет, подумайте: не принесет ли пост вред вашему здоровью? Ведь человек, сознательно вредящий своему здоровью, совершает смертный грех.

ИТАК, ЧТО ЖЕ МОЖНО ЕСТЬ?

Первые блюда

Постные супы. Главное, что нужно сделать - обжарить лук и морковь, можно добавить кетчуп или томатную пасту, тогда суп будет вкуснее. В борщ или щи для улучшения вкуса можно добавить болгарский перец. Великолепно спасает гороховый суп или суп из фасоли,грибные супы, щавелевый суп.Так же для густоты в постные супы обычно добавляют крупы (рис, перловка).

Вторые блюда

Самое вкусное на мой взгляд постное блюдо - жареная картошка с квашеной капустой. Картошка будет вам наверно основной пищей: картофель - фри, пюре, картофельные котлеты, картошка с подливкой, картофель запеченный... Короче говоря, вам подойдет для основной еды все, что раньше было гарниром: горошек зеленый, фасоль (в банках с соусом), кукуруза. Жареные грибы вполне заменяют мясо. Если уж вам "Надоело все!...", вспомните такие замечательные слова: овощное рагу и солянка. Если сразу понятно из чего может быть солянка, то в овощное рагу можно положить вообще все что под руку попадется. В любое блюдо можно добавить при готовке орехи (грецкие или фундук) это и вкуснее и сытнее. Можно покупать замороженные овощи впрок (брокколи, брюссельская капуста, фасоль стручковая, смеси овощные).

Напитки, десерты

Соки, кисели, компоты, чай, морсы. На сладкое можно приготовить такое детское замечательное блюдо - яблочно-морковное пюре. Помните, как раньше оно трещало за ушами? Или другие фруктовые пюре.

Завтраки

На завтраки можно есть мюсли (на воде или соке).

ЧТО ЕСТЬ НА РАБОТЕ?

Вообще тяжеловато придерживаться поста на рабочем месте. Можно например, сделать овощную шаурму. Купить корейскую морковь, принести с собой квашеную капусту добавить свежих овощей, завернуть все это в лаваш (тонкий) и свернуть трубочкой. А вообще на работу с собой можно брать те же сухари, баранки, орехи, семечки, сушеные бананы, варенье, морскую капусту (на худой конец) и салаты.

ЛОЖЕЧКУ, РЮМОЧКУ, СТАКАНЧИК - от болезней и хандры

ВЕСЕННИЙ БАЛЬЗАМ

Весной организм нуждается в поддержке. Можно, например, запастись сухой смесью для приготовления укрепляющего бальзама.

Вам потребуется 250 граммов обычного чая, две столовые ложки сухой травы зверобоя, две столовые ложки сушеных листьев мяты, одна столовая ложка травы чабреца, столовая ложка измельченного корня валерианы. Все смешать.

Готовить напиток из этой смеси очень просто. Весенний бальзам заваривают, как обычный чай - из расчета одна чайная ложка смеси на стакан кипятка. Настаивают в чайничке 8-10 минут. Пить этот укрепляющий напиток лучше всего с медом.

"УКРОПОВКА" НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Победить бессонницу помогут семена обыкновенного укропа. 50 граммов этих семян надо 15-20 минут поварить на медленном огне, но не в воде, а кагоре или портвейне (пол-литра). Потом посудинку укутать на час в одеяло - пусть настоится. Процедить, отжать и принимать по рюмашке (50-60 граммов) перед сном.

Восстановить нарушенный сон поможет также мелисса - 20 граммов настаивают в стакане кипятка и пьют по столовой ложке пять-шесть раз в день до еды.

ПРОДУКТОВАЯ ТЕРАПИЯ

Во время насморка полезно кушать цитрусовые, тертую морковь, красный перец. Не забудьте также о луке и чесноке - они наверняка " прочистят " ваш нос.

При легком запоре может помочь зерновой или ржаной хлеб (совершенно безопасно съесть три - четыре ломтика в день), не ограничивайте себя также в употреблении яблок, йогурта или кефира, свежей капусты.

Женщинам перед наступлением менструации стоит включить в меню продукты, содержащие большое количество витамина В (потроха, каши из злаковых, зерна сои, льна, шпинат и так далее). Употребление этих продуктов снизит опасность задержки воды и не даст эстрогенам накапливаться в печени. Во время месячных стоит побольше есть пищи, богатой железом. Чтобы оно лучше усваивалось, можно во время еды принять витамин С.

Чтобы избавиться от тошноты в транспорте, пожуйте имбирь или кусочек лимона.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

Сок из свежих корней сельдерея или его листьев используют для лечения и профилактики ожирения, при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Однудве чайных ложки сока принимают два-три раза в день до еды.

А можно поступить проще - приготовить обыкновенный настой. Для этого надо взять столовую ложку измельченных корней сельдерея и настаивать два часа в стакане охлажденной кипяченой воды. Принимать одну-две столовых ложки три раза в день (до еды).

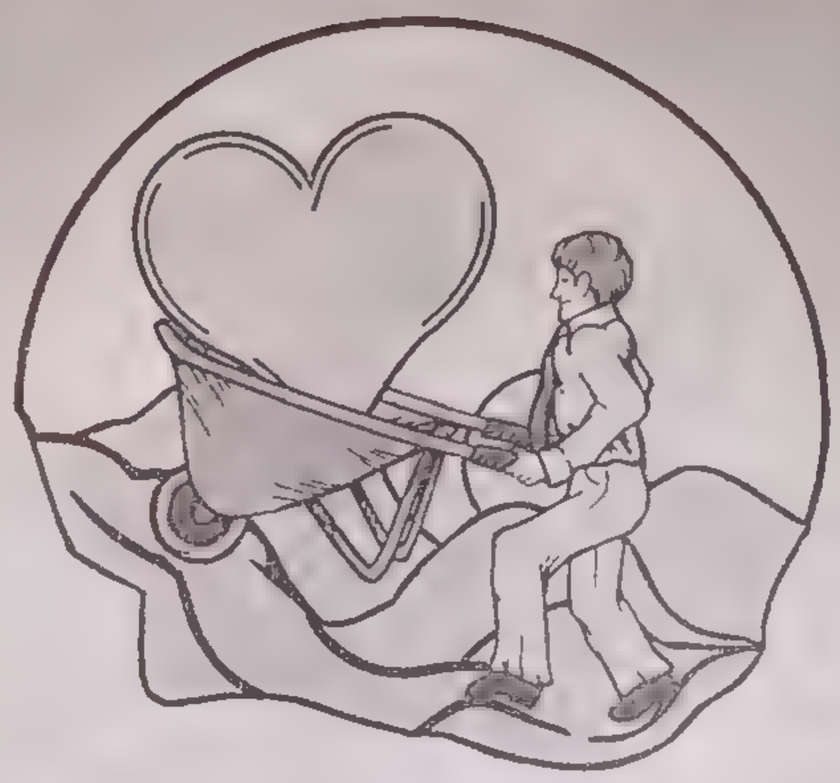
ПИЩА ДЛЯ АППЕТИТА

Вернуть человеку вкус к здоровой пище способен тмин. Для возбуждения аппетита рекомендуют за час до предполагаемой трапезы принимать по два-четыре грамма порошка семян тмина.

На здоровье!

В РИТМЕ СЕРДЦА

ХОРОШО ЛИ РАБОТАЕТ ВАШ "МОТОР"? ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!



1. 30 секунд делайте наклоны вперед, доставая кончиками пальцев до пола. Норма для мужчин - 20 раз, женщин - 15 раз. Успели?

да - 0, нет - 2

2. Через пару минут после упражнения посчитайте пульс. Ваш результат меньше 100 ударов в минуту?

да - 0, нет - 2

3. Можете простоять минуту на одной ноге?

да - 0, нет - 2

4. Поднимитесь по лестнице на второй этаж. Посчитайте пульс. Количество сердечных ударов в минуту не должно превышать разницы между числом 180 и вашим возрастом. Уложились?

да - 0, нет - 2

5. Быстро походите по комнате. Остановитесь, посчитайте пульс. Он укладывается в разницу между числом 180 минус ваш возраст?

да - 0, нет - 2

Согласны ли вы с такими утверждениями?

6. Последние пару лет на здоровье не жалуюсь.

да - 0, трудно сказать - 1, нет - 2

7. У меня нормальная масса тела.

да - 0, не уверен - 1, нет - 2

8. Артериальное давление у меня в норме: в состоянии покоя не превышает 130 (140)/80 (90) мм рт. ст.

да - 0, не всегда - 1, нет - 2

9. Сплю всегда крепко, не меньше 6 часов в сутки.

да - 0, не всегда - 1, нет - 2

10. У близких родственников не было инфарктов, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

да - 0, затрудняюсь ответить - 1, нет - 2

11. Не реже 3 раз в неделю занимаюсь спортом или активно двигаюсь.

да - 0, иногда - 1, нет - 2

12. Хотя бы пару раз в неделю ем свежие фрукты и овощи. Ограничиваю потребление жирного, сладкого.

да - 0, не всегда - 1, нет - 2

13. Не курю, пью не больше 2 - 3 чашек кофе в день, алкоголь - умеренно, не чаще раза в неделю.

да - 0, не всегда - 1, нет - 2

14. После тяжелого дня на работе, вечером дома отдыхаю и расслабляюсь хотя бы часок.

да - 0, редко - 1, нет - 2

15. Стараюсь не конфликтовать, а если споры возникают, пытаюсь разрешить их сразу, а не затягивать.

да - 0, иногда - 1, нет - 2

16. При легком недомогании лечусь народными средствами, не прибегая к сильнодействующим препаратам.

да - 0, как придется - 1, нет - 2

От 0 до 10 баллов. *Вы относитесь к здоровью бережно, и потому оно у вас в полном порядке. В обозримом будущем сердечные недуги вам не грозят.*

От 11 до 19 баллов. *Что-то вы не особо заботитесь о своем сердечке. И напрасно - "запчастей" к нему не продается. Так что побольше ходите пешком, старайтесь правильно питаться и на всякий пожарный сделайте ЭКГ.*

От 20 баллов и выше. *Скорее всего, ваше сердце и сосуды уже в опасности! Пока не случилось беды, срочно обращайтесь к кардиологу и пройдите полное обследование.*

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ СЕРДЕЧНИКУ?

Диета, рекомендуемая людям, перенесшим инфаркт миокарда, ЕВРОПЕЙСКИМ ОБЩЕСТВОМ ПО ИЗУЧЕНИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ЖИРЫ

Рекомендуется: растительные масла и мягкие маргарины на растительной основе, не содержащие холестерина.

Не рекомендуется: сливочное и топленое масла, сало, твердые сорта маргаринов..

МЯСО

Рекомендуется: курица, индейка, телятина, кролик, постная говядина, печень (2 раза в месяц).

Не рекомендуется: жирная свинина, бекон, утка, гусь.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рекомендуется: нежирные кефир, йогурты, молоко и сыры.

Не рекомендуется: сгущенка, сливки. Жирные и сливочные сыры.

РЫБА

Рекомендуется: вся "белая" рыба: треска, камбала. А также сельдь, макрель, сардины, тунец, лососевые.

Не рекомендуется: икра, соленая рыба.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Рекомендуется: свежие овощи и фрукты, изюм, курага, орехи.

Не рекомендуется: чипсы, засахаренные фрукты.

ВАЖНО

Будь в норме!

Вот идеальные показатели давления и пульса:

Артериальное давление - 120 - 130/80 - 90

Частота сердечных сокращений (число ударов пульса в минуту) - от 60 до 90.

Елена ИОНОВА

ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

Все мы хотим видеть своих малышей здоровыми и веселыми, но, к сожалению, иногда дети болеют. И болеют даже самые маленькие - дети первого года жизни.

На первом месяце жизни наиболее часто у малышей наблюдаются так называемые ***болезни адаптации*** - потеря первоначальной массы тела, желтуха, аллергический дерматит, изменения со стороны кишечника, почек и некоторые другие. Эти состояния часто не требуют лечения и проходят самостоятельно.

Не застрахованы новорожденные и дети постарше от ***инфекционных заболеваний,*** первыми признаками которых могут быть отказ от еды, беспокойство, расстройство сна. Наиболее часто среди инфекций встречаются острые респираторные заболевания. При этом у малыша могут отмечаться насморк, кашель, подъем температуры.

Второе место по частоте среди инфекционных заболеваний занимают ***инфекции мочевыводящих путей,*** такие как цистит - воспаление мочевого пузыря и пиелонефрит - воспаление чашечно-лоханочной системы почек. В данных случаях диагноз можно поставить только после тщательного обследования. При назначении адекватной терапии инфекционные заболевания чаще протекают остро, не оставляя следа и не оказывая негативного влияния на рост и развитие малыша в дальнейшем.

Кишечные колики многие педиатры называют "болезнью первых 100 дней". Происхождение колик в настоящее время до конца неизвестно. Наиболее часто они наблюдаются у мальчиков, начиная с третьей недели жизни. В вечерние и ночные часы у малыша отмечается вздутие живота и затруднение в отхождении газов. Ребенок громко плачет, перебирая ножками. В последние годы появились лекарственные препараты, которые уменьшают газообразование в кишечнике и способствуют облегчению колик. После трех месяцев обязательно произойдет чудо - малыш перестанет страдать от болей в животике.

Большой процент детей на первом году жизни страдают ***аллергическими заболеваниями.*** Этому способствует целый ряд особенностей организма ребенка - строение кожи, характер функционирования иммунной, гормональной и пищеварительной систем, вид вскармливания и другие факторы. Нельзя также не отметить и наследственную предрасположенность к аллергии. Характер аллергии на первом году, как правило, пищевой. Наиболее часто аллергические проявления появляются у ребенка в конце первого - начале второго месяца жизни. Это может быть аллергическая сыпь, участки шелушения, мокнущие участки. На волосистой части головы часто отмечается так называемая молочная корочка. Течение заболевания волнообразное: улучшение сменяется обострением. Учитывая то, что клиническая картина аллергии многообразна, необходимо помнить, что и лечение в каждом конкретном случае должно подбираться врачом индивидуально. Но в целом прогноз при аллергических заболеваниях у детей первого года жизни благоприятный. Со временем многие малыши просто "перерастают" аллергию.

Целый ряд заболеваний разного происхождения можно объединить в группу "дефицитогенных". К ним относится прежде всего ***рахит.*** Это заболевание связанно с дефицитом витамина Д в организме ребенка. В норме витамин Д образуется в коже под влиянием ультрафиолета и необходим для правильного формирования костной ткани. При развитии рахита кости ребенка становятся мягкими, искривляются, нарушается рост и моторное развитие ребенка. Для профилактики рахита в период с ноября по апрель, когда в нашей полосе недостаточно солнца, всем детям назначают препараты, содержащие витамин Д. При недостатке железа в пище ребенка развиваются железодефицитные состояния, например, анемия. Железодефицитная анемия чаще развивается у детей, находящихся на искусственном вскармливании.

Многих родителей беспокоят ***неврологические проблемы*** малыша - нарушение мышечного тонуса, повышение внутричерепного давления, замедление моторного развития. Коррекцию данных состояний должен проводить детский невропатолог.

Конечно, болезни первого года жизни не ограничиваются перечисленными. Поэтому очень важно, чтобы малыша с первых дней наблюдал врач-педиатр. Своевременный и квалифицированный совет во многих случаях может предотвратить развитие серьезных осложнений. Нельзя забывать и о том, что даже здоровый ребенок на первом году жизни обязательно должен пройти обследование - анализы крови и мочи, ультразвуковое обследование головного мозга, тазобедренных суставов, брюшной полости. Не доверяйте советам непрофессионалов .

Татьяна Агафонова, врач-педиатр, кандидат медицинских наук.

ПИЕЛОНЕФРИТ - ИНФЕКЦИОННО-ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОЧЕК, В КОТОРОЕ ВОВЛЕЧЕНЫ НЕ ТОЛЬКО ПОЧЕЧНАЯ ЛОХАНКА И ЧАШЕЧКИ, НО И ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ПОЧЕЧНАЯ ПАРЕНХИМА С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМ ПОРАЖЕНИЕМ ЕЕ ИНТЕРСТИЦИЯ. ПИЕЛОНЕФРИТ - ПОЛИЭТИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫМИ ВОЗБУДИТЕЛЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЭШЕРИХИИ, ПРОТЕЙ, СИНЕГНОЙНАЯ ПАЛОЧКА И ЗОЛОТИСТЫЙ СТАФИЛОКОКК. ВОЗМОЖНА СОЧЕТАННАЯ ИНФЕКЦИЯ.

ПИЕЛОНЕФРИТ

Рецепты народной медицины, применяемые при пиелонефрите:

1. Ягоды клюквы болотной в свежем виде едят без ограничения или в виде настоя принимают внутрь при пиелонефрите и др. заболеваниях почек.

Настой: ст. ложку измельченных плодов настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды, каждый раз приготовляя свежий настой.

2. При пиелите или пиелонефрите, иногда с ознобом, высокой температурой и болью в области почек, когда в моче присутствуют признаки гноя, рекомендуется принимать 2-3 раза в день, лучше до еды, смесь из 2 чайных ложек яблочного уксуса на стакан теплой кипяченой воды.

3. Листья вербены лекарственной - 10 г, корня лопуха - 20 г, листьев ореха грецкого - 10 г, травы фиалки трехцветной - 10 г, плодов шиповника - 30 г.

Настой: 2-3 ст. ложки сбора настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка. Фильтруют, добавляя по вкусу меда и пьют по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды при нефрите и пиелонефрите.

4. Корня лопуха - 20 г, листьев ореха грецкого - 10 г, почек осокоря - 20 г, корневищ пырея - 10 г, травы фиалки трехцветной - 10 г, плодов шиповника - 40 г, травы яснотки белой - 10 г.

Настой: 2-3 ст. ложки сбора настаивают 2 часа в 0,5 кипятка. Фильтруют, добавляя по вкусу меда, и пьют по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды при нефрите и пиелонефрите.

5. Трава пустырника - 25 г, трава зверобоя - 25 г, травы фиалки трехцветной - 25 г, трава хвоща полевого - 25 г. Отвар принимают по 2-3 стакана в день. Применяют при сочетанном воспалении почек и мочевыводящих путей.

6. Лепестки цветков василька синего в виде настоя принимают внутрь как противоспазматическое средство при воспалении, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Настой: чайную ложку лепестков настаивают в стакане кипятка и принимают по 1/4 - 1/3 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.

7. Почки осокоря (тополя черного) в виде настоя принимают внутрь как более эффективное кровоочистительное средство при вирусных заболеваниях крови, остром и хроническом воспалении почек и мочевого пузыря.

Настой: 2 ст. ложки измельченных почек настаивают 2-3 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/3-1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

8. Листья березы - 15 г, листья брусники - 15 г, трава зверобоя - 15 г, соцветий календулы - 15 г, травы ортосифона - 10 г, корневищ солодки - 15 г.

Настой: 2-3 ст. ложки сбора настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка. Фильтруют, добавляя по вкусу меда, и пьют по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды при нефрите и пиелонефрите.

9. Листья березы белой в виде настоя принимают внутрь при воспалении почек и мочевого пузыря, отеках и др. заболеваниях.

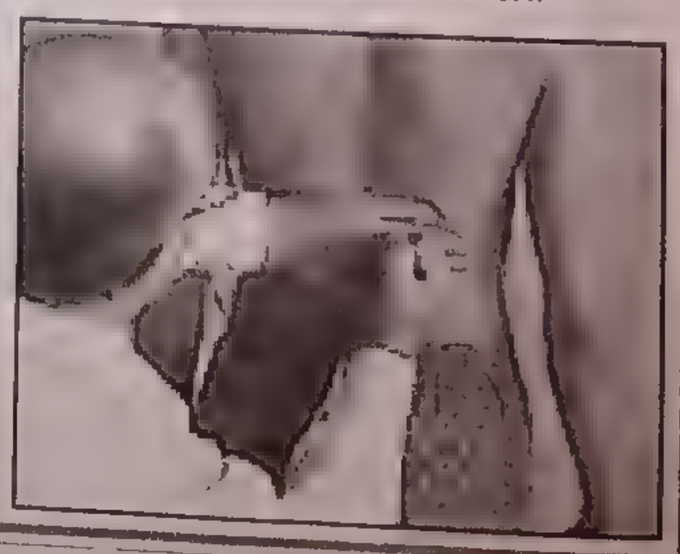
Настой: 2 ст. ложки листьев настаивают 1-2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

10. Земляника лесная (листья) - 10 г, крапива двудомная (листья) - 20 г, береза повислая (листья) - 20 г, льняное семя - 50 г. Принимать по 1-2 стакана настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите.

Вероятные психологические причины болезней, порождаемых определенными мыслями, и новые образцы мыслей, с помощью которых может быть достигнуто исцеление:

Вероятная причина болезни: униженный, обычно противоположным полом или любовником-/любовницей. Обвинение других.

Новая мысль: я беру ответственность за свою жизнь на себя.



13 ДУРАЦКИХ ПРИВЫЧЕК, наносящих вред внешности и здоровью

1 ВЫЩИПАННЫЕ БРОВИ И РЕСНИЦЫ

Речь не о процедурах у косметолога. Хуже, если человек невольно пощипывает ресницы и брови при волнении. Если брови отрастут за полтора месяца, то ресницам на восстановление требуется не менее полугода.

2 ОБГРЫЗАННЫЕ НОГТИ

Ученые из Екатеринбурга утверждают, что свинцовые соединения, попадая в организм из загрязненной атмосферы, концентрируются в том числе и в ногтях. Так что любителям грызть ногти не позавидуешь.

3 ОБКУСАННЫЕ ГУБЫ

Это ведет к трещинкам и "заедам". Как минимум замените декоративную помаду на гигиеническую или блеск для губ - они лучше смягчают. А мед ускоряет заживление.

4 ВЫДАВЛЕННЫЕ ПРЫЩИ

Велик риск занести инфекцию. И, например, заработать фурункул (гнойное воспаление). Кстати, их неумелое удаление может закончиться тромбофлебитом поверхностных вен - они станут плотными и темными.

5 УЗКИЕ САПОГИ

Затягиваясь до полуобморока, дамы, по утверждению врачей, лишь провоцируют целлюлит: "удавки" нарушают кровообращение в тканях.

6 ПИРСИНГ

20% проколов заканчиваются осложнениями - от аллергии на сплавы до гепатита и заражения крови. Часто хирурги зашивают брови - снимая узкие свитеры, пациенты иногда срывают кольца с кусочками кожи.

7 ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ НА ЛИЦЕ

Последствия инфицирования - те же, что и при выдавленных прыщах. Также есть вероятность, что занесенная инфекция может добраться и до головного мозга. А это уже совсем другая история...

8 НАКЛАДНЫЕ НОГТИ

Считается, что в 60% случаев долгое ношение типсов провоцирует грибковые заболевания.

9 БЕСКОНЕЧНАЯ ОКРАСКА ВОЛОС

Способствует их выпадению. Многие краски, особенно дешевые, провоцируют аллергию. Особо сильные аллергены у черной и темно-коричневой красок.

10 ЧАСТЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Чрезмерная чистоплотность может вызвать сухость кожи, а иногда и экзему. Пользуйтесь душем не чаще 2-х раз в день и не забывайте про питательное молочко сразу после душа!

11 ДЕШЕВЫЕ ПАРИКИ И ШИНЬОНЫ

Электризуют волосы. Под синтетическими париками волосы не дышат

12 ЗАБЫТЫЙ ТАМПОН

Известно, что тампоны надо менять каждые три - шесть часов. Кроме синдрома токсического шока, забывчивость чревата застоем крови и воспалением.

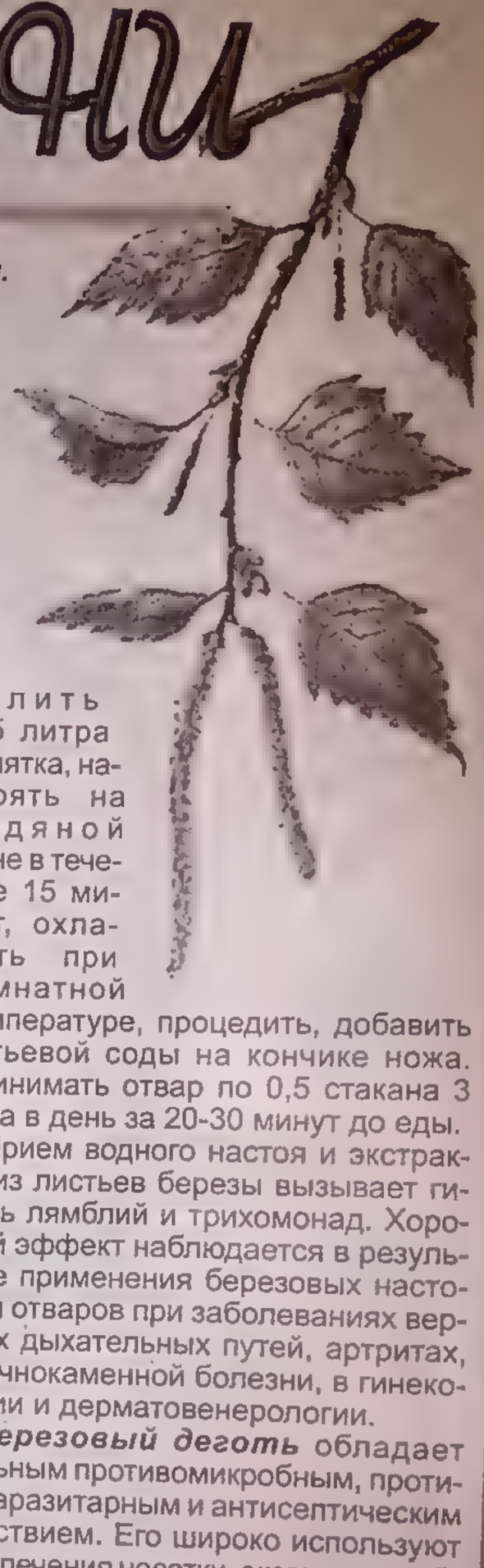
13 КОВЫРЯНИЕ В УШАХ И НОСУ

Можно поранить мелкие капилляры, что грозит кровотечениями при любых нагрузках, или даже повредить барабанную перепонку - это гарантирует проблемы со слухом.

Александра МАЯНЦЕВА

Семейный лекарь № 8(110) 1 марта 2004 г.

ДЕРЕВО ЖИЗНИ

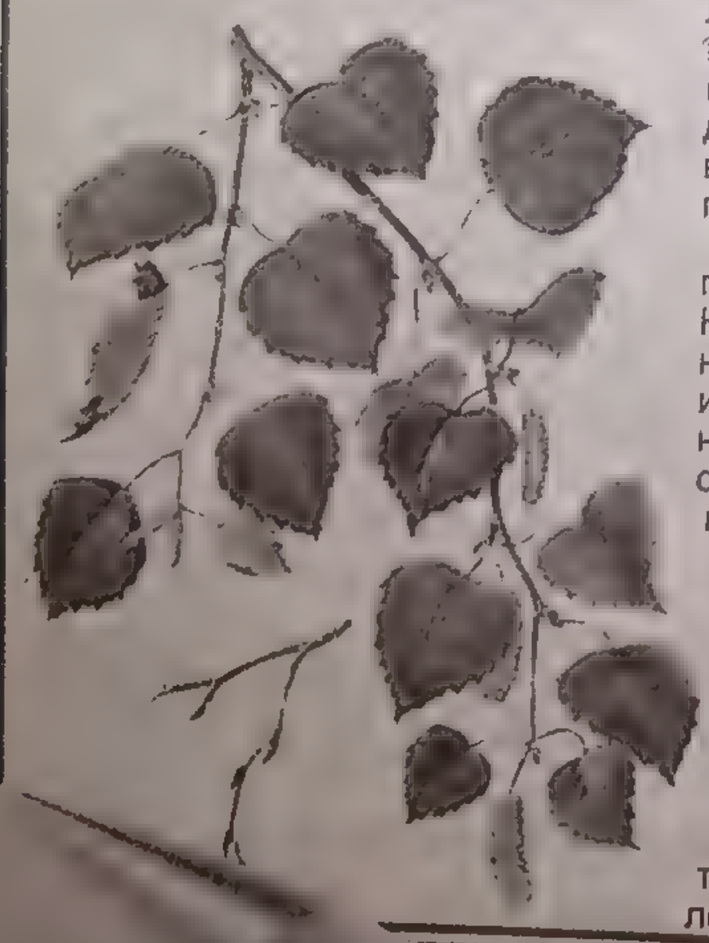


С давних пор береза пользуется на Руси особым почетом и уважением. Связано это не только с тем, что белоствольная лесная красавица стала своеобразным символом весны, света, любви к родине, но и с ее многочисленными целебными свойствами. Не случайно березу называют деревом жизни и здоровья. Первые упоминания о ней в народных травниках относятся к XVI - XVII векам.

Практически все, что способна дать береза, - кора, листья, березовый сок и даже березовый гриб (чага) в виде уродливых наростов на стволе - находит применение в народной медицине. Ранней весной, в конце марта - начале апреля, начинается процесс бурного сокодвижения. Очень важно не пропустить этот период (он длится не более 10 дней) и если не заготовить впрок, то по крайней мере вдоволь напиться березового сока.

Березовый сок оказывает омолаживающее действие, стимулирует обмен веществ, разрушает мочевые камни преимущественно фосфатного и карбонатного происхождения, используется как противоглистное средство. Его употребляют при интоксикациях и онкологических заболеваниях.

Березовый сок нормализует кислотность желудка, обладает мочегонным эффектом, помогает при подагре, артритах, отеках, ревматизме, простудных заболеваниях, воспалении легких, туберкулезе, способствует укреплению десен. Рекомендуется пить его 3-4 раза в день перед едой в течение 2-3 недель, соблюдая при этом молочно-растительную диету.



В апреле - мае в солнечную сухую погоду собирают ***березовую пыльцу.*** Она обладает поистине чудодейственными свойствами. Устраняя вредные микробы в кишечнике, березовая пыльца способствует развитию полезных микроорганизмов. К тому же она регулирует функции пищеварительного тракта, избавляет от запоров, помогает при истощении и инфекционных заболеваниях.

Березовая пыльца является не только лечебным средством, но и незаменимым для здоровья продуктом питания. При добавлении ее к обычной пище возникает ощущение бодрости, жизненной силы и удовлетворенности. Березовую пыльцу как лечебное и профилактическое средство лучше всего принимать натощак или незадолго до еды по 20-30 г в день. Курс лечения - 1 месяц. Повторять его желательно каждый год.

В мае - июне обычно собирают ***молодые березовые листья.*** Чай из них считается одним из лучших мочегонных средств. Усиливая образование мочи, он при этом абсолютно не раздражает почек. Березовые листья обладают мощным бактерицидным действием. Собирать их надо тогда, когда они еще клейкие и душистые. Их сушат в тени под навесами, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях.

Из молодых березовых листьев готовят водные настои и отвары. Кроме ярко выраженного желчегонного и мочегонного эффекта настой из молодых листьев березы применяется с целью успокоения нервной системы, при головной боли, головокружении, расстройствах сна, мигрени, ишемической болезни сердца, атеросклерозе. Достаточно пить его по 2 стакана в день. Такие отвары применяют и наружно при заболеваниях кожи, ревматизме суставов, а также для мытья головы.

Настой из березовых листьев готовят следующим образом: 2 ст. ложки измельченных листьев надо залить 0,5 литра кипятка, настоять на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить питьевой соды на кончике ножа. Принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Прием водного настоя и экстракта из листьев березы вызывает гибель лямблий и трихомонад. Хороший эффект наблюдается в результате применения березовых настоев и отваров при заболеваниях верхних дыхательных путей, артритах, желчнокаменной болезни, в гинекологии и дерматовенерологии.

Березовый деготь обладает сильным противомикробным, противопаразитарным и антисептическим действием. Его широко используют для лечения чесотки, экземы, чешуйчатого лишая, псориаза, различных язв, сыпей, грибковых поражений кожи.

При прокаливании древесины получают березовый уголь. Препарат из очищенного березового угля используется как адсорбент при метеоризме, желудочных коликах, повышенной кислотности желудочного сока, различных отравлениях. При ожогах надо насыпать измельченный в порошок березовый уголь на рану, что способствует ее быстрому заживлению.

И это далеко не полный перечень заболеваний, которые лечит береза.

Татьяна МИРОНЕНКО, заведующая лабораторией фитотерапии Научного центра традиционной медицины МЗ РФ

СЕМЕЙНО-ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - С.29

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ

ЛЕКАРЬ

№24(126)

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ

Печень и трудно, и легко лечить, т.к. она очень чувствительна к любым изменениям в организме Поэтому печень следует постоянно поддерживать в нормальном состоянии. С. 7

С АРТРИТОМ РАСПРОЩАЙТЕСЬ

Артрит и артроз - это заболевания суставов, и встречаются они у людей, кому за пятьдесят. Допустим, заныло колено или плечевой сустав Сначала мы бодримся, но боль усиливается и все же идем к врачу. С. 9

ЯГОДНЫЕ УКСУСЫ

О целебных свойствах яблочного и виноградного уксуса знают многие. Но не менее полезный уксус можно приготовить и из других ягод. При регулярном употреблении они будут способствовать выведению шлаков. С.17

СЕРДЦУ ТЕСНО?

Порой сердце сбивается с ритма. Это может произойти и у вполне здорового человека. Обычно в этом виноваты или нервы или погода. С. 19

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Операция "Чистые ноги"..... с. 3
Лекарства из лимона..... с. 4
Помоги себе сам..... с. 5
Капустные компрессы..... с. 6
Аптека из сада..... с. 8
Прививка от неудач..... с.13
Мастопатия..... с. 18
Ешь и лечись..... с. 27

ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛИЗМА СУЩЕСТВУЕТ ПОТОМУ, ЧТО С НЕЙ НЕ ХОТЯТ БОРОТЬСЯ

Во вторник, 15 июня, губернатор Рязанской области Георгий Шпак совершил рабочую поездку по Клепиковскому району. В ходе поездки губернатор посетил торфопредприятие ОАО "Мещерское" в п.Болонь.

В ходе знакомства с предприятием Георгий Шпак посетил участок, где добывается торф, и осмотрел закупленное 2 года назад оборудование финских производителей. Оно, по сути, представляет собой целый комплекс, который позволяет производить в год до 400 тысяч тонн торфа, который используется как альтернативное топливо на Шатурской ГРЭС. Однако губернатор Рязанской области отметил, что вся Москва живет на торфе, импортируемом из Голландии.

Георгий Шпак посетил также Болоньскую участковую больницу, в подарок которой гости оставили аппарат для измерения внутриглазного давления. Как сообщили врачи местной больницы, самыми распространенными заболеваниями их пациентов являются сердечно-сосудистые, а также болезни, связанные со злоупотреблением алкоголем, что, собственно, является общероссийской проблемой. Георгий Шпак заметил на это, что данная проблема существует в стране потому, что с ней не хотят бороться, передает ИА "7 новостей".

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете рецепты лечения следующих органов и заболеваний:

Акне.....с. 30
Артрит.....с. 9, 16
Бородавки.....с. 11
Бронхит.....с. 21
Гастрит.....с. 21
Гипотония.....с. 4
Головная боль.....с. 5, 12
Детский церебральный паралич.....с. 21
Диабет.....с. 11, 12
Желудочные рези.....с. 8
Заболевания печени.....с. 7, 8
Запой.....с. 12
Изжога.....с. 15
Инфаркт миокарда.....с. 14
Катаракта.....с. 11
Коллоидные рубцы.....с. 12
Мастопатия.....с. 18
Мочекаменная болезнь.....с. 8
Нарывы.....с. 12
Ослабленный иммунитет.....с. 21
Отит.....с.4
Пиелонефрит.....с. 12
Подагра.....с. 14
Простудные заболевания.....с. 14, 22
Сердечно-сосудистая система.....с. 8, 19
Стенокардия.....с. 14
Судороги.....с. 11
Тромбофлебит.....с. 12

МИНЗДРАВ НАМЕРЕН ВВЕСТИ ВАУЧЕРНУЮ СИСТЕМУ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИАБЕТИКОВ ИНСУЛИНОМ С 2006 ГОДА

Министерство здравоохранения намерено ввести так называемую ваучерную систему обеспечения инсулином больных сахарным диабетом с 2006 года. Об этом на пресс-конференции, посвященной реализации Национальной программы "Сахарный диабет", сообщил заместитель министра здравоохранения Владимир Загородний.

Система предусматривает предоставление больным ваучеров на определенную сумму для получения инсулина. Больной сможет сам выбирать наиболее подходящий ему инсулин (отечественный или импортный) и, в случае выбора более дорогого препарата, часть недостающей в ваучере суммы будет оплачивать за свой счет.

"В 2006 году программа могла бы уже работать", - сказал Загородний. По его данным, сейчас над разработкой программы по введению ваучерной системы работает рабочая группа Института стратегических исследований.

По данным Минздрава, сегодня в Украине зарегистрировано почти 1 миллион больных сахарным диабетом, из них 126 тысяч человек для поддержки своей жизни принимают препараты инсулина.

В Украине инсулин производят компании "Индар" и "Фармак" (Киев). Государственным бюджетом на 2004 год на закупку инсулинов выделено 132,695 миллиона гривен.

ПИТЬ ПОЛЕЗНО! ДОКАЗАНО ВРАЧАМИ

Пить полезно! И точка. Данные исследователей из американского Национального Института Изучения Алкоголизма свидетельствуют о том, что пить ежедневно понемногу куда полезнее, чем не пить вовсе. Подчёркиваю: понемногу. Но ежедневно. У учёных имеются твёрдые доказательства того, что умеренная выпивка не повышает риска сердечных приступов или инсультов, но защищает от развития сердечно-сосудистых заболеваний в зрелом и старшем возрасте. В точности известно, и сколько именно нужно пить. Женщинам без вреда и даже с пользой для здоровья рекомендуется употреблять ежедневно бутылочку пива 0,33, или стакан вина, или 50 граммов крепкого напитка. Мужчины могут пить тоже самое в двойном объёме.

АСТМУ ВЫЗЫВАЮТ НЕСУЩЕСТВУЮЩИЕ ПАРАЗИТЫ

Одной из причин развития бронхиальной астмы может быть иммунная реакция организма на "несуществующего" паразита. К такому заключению пришли исследователи из Университета Йеля.

Изучая биохимические реакции, сопровождающие развитие бронхиальной астмы, ученые неожиданно обнаружили, что при этом заболевании резко повышается содержание в крови фермента хитиназы, вырабатываемого клетками иммунной системы. В норме этот фермент необходим для расщепления хитина, содержащегося в тканях паразитов, однако при их отсутствии его избыток приводит только к бессмысленному раздражению тканей и, как следствие, к развитию воспалительной реакции.

Ученые считают, что обнаруженный ими феномен может быть использован для создания новых противоастматических лекарственных препаратов.

ОПЕРАЦИЯ «ЧИСТЫЕ НОГИ»

НА ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ЛЕГЧЕ ВСЕГО СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ. ПРИСТУПАЕМ К САМООБОРОНЕ!

ИДЕТ "ГРИБНАЯ АРМИЯ"

Вообще различают 3 вида грибковых заболеваний.

КЕРАТОМИКОЗЫ. При них поражаются лишь поверхностные слои кожи, чаще на теле. Это так называемый разноцветный лишай - высыпания слегка шелушащихся мелких пятнышек буроватого цвета. На загорелой коже они выглядят более светлыми.

ДЕРМАТОМИКОЗЫ. Самая распространенная группа микозов. Грибок, проникая в роговой слой кожи или ногтевой пластинки, с удовольствием питается там веществом кератином и очень быстро размножается. В результате (в зависимости от места "внедрения" грибка) у кого-то начинает шелушиться кожа на подошвах, появляются трещинки между пальцами и зуд. У других высыпают мокнущие зудящие пузырьки на коже. У третьих ногти утолщаются и начинают крошиться.

КАНДИДОЗЫ. Могут поражать слизистые оболочки, а также кожу ладоней, подошв, ногти (ногтевая пластинка становится бугристой, буреет, легко отслаивается от ногтевого ложа). Кстати, в развитии столь знакомой многим женщинам молочницы (вагинального кандидоза) повинны те же грибки рода Кандида, обосновавшиеся на слизистой.

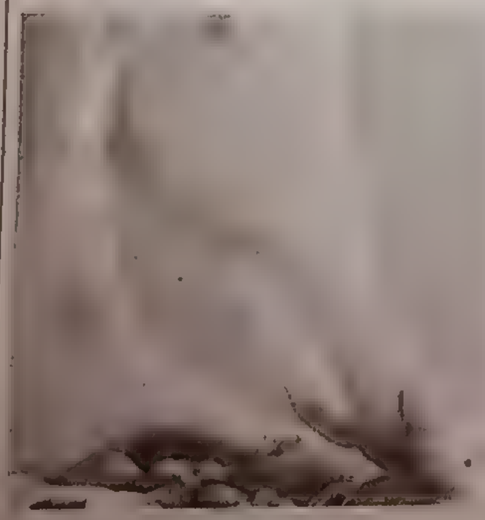
ОТКУДА ЖДАТЬ УДАРА

По словам дерматомиколога Юрия ТАРАСОВА, главные союзники грибка - влажность и большое скопление народа. Грибок устраивает "засады" в:

пляжных душевых кабинках,
влажном прибрежном песочке,
санаторных бассейнах,
раздевалках фитнес-клубов.

Риск подхватить грибок непосредственно в воде ниже. Не так опасны в плане заражения и горячий сухой пляжный песок и галька. На раскаленных солнцем площадках грибок погибает.

Еще грибки-"лазутчики" могут проникнуть через плохо обработанные маникюрные инструменты. Лучше воздерживаться от маникюров-педикюров в случайных курортных салонах.



УКРЕПЛЯЕМ ТЫЛЫ

Конечно, риск заразиться грибком на "диком" пляже, где "кучкуются" отдыхающие без медсправок, значительно выше. Но и в приличном санатории нельзя чувствовать себя в полной безопасности. К примеру, один мой приятель привез грибок с престижного курорта на юге Франции. Так что займемся профилактикой.

Грибок проникает внутрь кожи в течение 3-5 часов. Поэтому, приходя с пляжа, в своем номере обязательно мойте ноги теплой водой с мылом. Желательно купить в аптеке любой безрецептурный противогрибковый крем и смазывать им ноги после каждого похода на пляж или в бассейн. Ни за что не надевайте чужую обувь и "общественные" подследники для примерки обуви.

ПРОВОДИМ МАССИРОВАННУЮ АТАКУ

Если, вернувшись из отпуска, вы обнаружили у себя симптомы грибковой инфекции, то план действий должен быть такой.

Идите к дерматологу: грибки не поддаются лечению народными средствами. Лимонным соком и ванночками с отваром зверобоя или подорожника можно лишь унять зуд и сгладить какие-то внешние проявления - сам грибок останется в организме.

Кусочек ногтя и чешуйки кожи возьмут на исследование, которое поможет установить, каким именно грибком вы заразились и грибок ли это вообще. Дело в том, что из всех болезней, связанных с изменением ногтей и кожи стоп, грибок виноват лишь в половине случаев.

Врач должен назначить противогрибковые средства как для внешнего (мазь, крем, гель), так и для внутреннего применения. Наиболее эффективными сейчас считаются средства, разрушающие прочные клеточные мембраны грибков.

ПОЧЕМУ ГРИБОК ТРУДНО ВЫЛЕЧИТЬ?

У спор грибка очень плотная хитиновая оболочка: ее не могут "раскусить" наши клетки-защитники. Потому наш организм не может самостоятельно противостоять грибку, выработав против него антитела.

КТО В ЗОНЕ РИСКА

Наиболее уязвимы для заразы:

люди со сниженным иммунитетом, кому недавно приходилось пить антибиотики, страдающие эндокринными нарушениями, беременные, женщины, принимающие гормональные противозачаточные средства.

А ЕСЛИ СДАТЬСЯ ГРИБКУ В ПЛЕН?

Врачам непонятно, почему люди до последнего пытаются скрывать тот факт, что заболели грибком, "маскируют" изуродованные ногти: женщины от души замазывают лаком, мужчины врут: мол, это я ноготь прищемил.

Что будет, если начать лечиться поздно? Вы непременно заразите всех домочадцев. Вас не пустят ни в один приличный санаторий. Больные ногти удалят хирургически. Это больно и долго заживает. Чем крепче грибок засел в организме, чем больше стало спор, тем дольше вас будут лечить противогрибковыми препаратами - до 6 месяцев. К тому же грибок постепенно поражает нервную и кровеносную системы и может дать серьезные осложнения на сердце и мозг.

Елена ИОНОВА

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ЛЕКАРСТВ ИЗ ЛИМОНА

Подружитесь с лимоном, и многие ваши проблемы будут решены: он избавит от старых болезней и убережет от новых, - рекомендует всем нам Н. И. КУДРЯШОВА, автор недавно вышедшей брошюры "Лечение лимонами". Сегодня мы знакомим читателей с некоторыми народными рецептами из этого издания.

БОРОДАВКИ

Измельченную кожуру двух лимонов залейте 0,5 стакана 30%-ного уксуса, настаивайте в плотно закрытой посуде 8 дней, периодически встряхивая. Процедите. Прикладывайте к бородавкам тампон, смоченный в этом настое, несколько раз в день..

ВЕСНУШКИ

Возьмите 100 г меда и смешайте с соком одного лимона. Этой смесью пропитайте марлевые салфетки и наложите их на 15-20 минут на места, покрытые веснушками. Успеха можно достичь после регулярного наложения 15-20 масок.

ГИПОТОНИЯ

При низком кровяном давлении в климактерическом периоде принимайте по 1 чайной ложке через 2 часа после еды смесь из 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 0,5 кг меда и сока одного лимона. Храните смесь в холодильнике.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Возьмите свежую лимонную корку, очистите от цедры, приложите к виску и держите некоторое время. Вскоре на коже под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнет гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

ПОСЛЕРОДОВОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Измельчите скорлупу 5 сырых яиц и смешайте ее с 2-3 мелко порезанными неочищенными лимонами. Настаивайте 1 день, затем добавьте 0,5 л водки. Принимайте по 50 мл 3 раза в день через 20 минут после еды в течение 3-6 месяцев.

БЕЛИ

В стакан выжмите сок одного лимона и долейте кипятком. Когда раствор немного охладится, процедите его через марлю. Раствором, остывшим до температуры парного молока, промойте влагалище. Ни в коем случае не используйте холодную воду - она может вызвать колики в матке и яичниках.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗУБОВ

Натирайте кожурой лимона зубы, если хотите, чтобы они были белыми, а корни зубов - крепкими.

КРОВОТЕЧЕНИЯ

При сильных маточных кровотечениях смешайте 6 яичных белков с 0,5 чайной ложечки лимонной кислоты и эту смесь выпейте. При необходимости повторите.

МОЗОЛИ

Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корочку лимона с небольшим количеством мякоти, лучше - горбушку лимона. Через 4 - 5 дней мозоль пройдет полностью.

СУДОРОГИ НОГ

Утром и вечером смазывайте подошвы ног соком лимона и не ходите и не надевайте обувь до тех пор, пока сок не высохнет. Курс лечения - не больше двух недель.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Разомните 3 лимона с кожицей, 3 головки чеснока, 3 стакана клюквы, настаивайте на 7 стаканах кипяченой воды, поставьте на 2 дня на холод, процедите, влейте 400 г меда, перемешайте и поставьте еще на 2 дня на холод. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Чтобы ногти не потеряли гибкости и твердости, их надо регулярно смазывать смесью лимонного сока и масла.

ОБМОРОКИ

Измельчите 100 г сухих лимонных корок, залейте 1 л водки, настаивайте в теплом месте 3 недели, временами встряхивая. Процедите. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день.

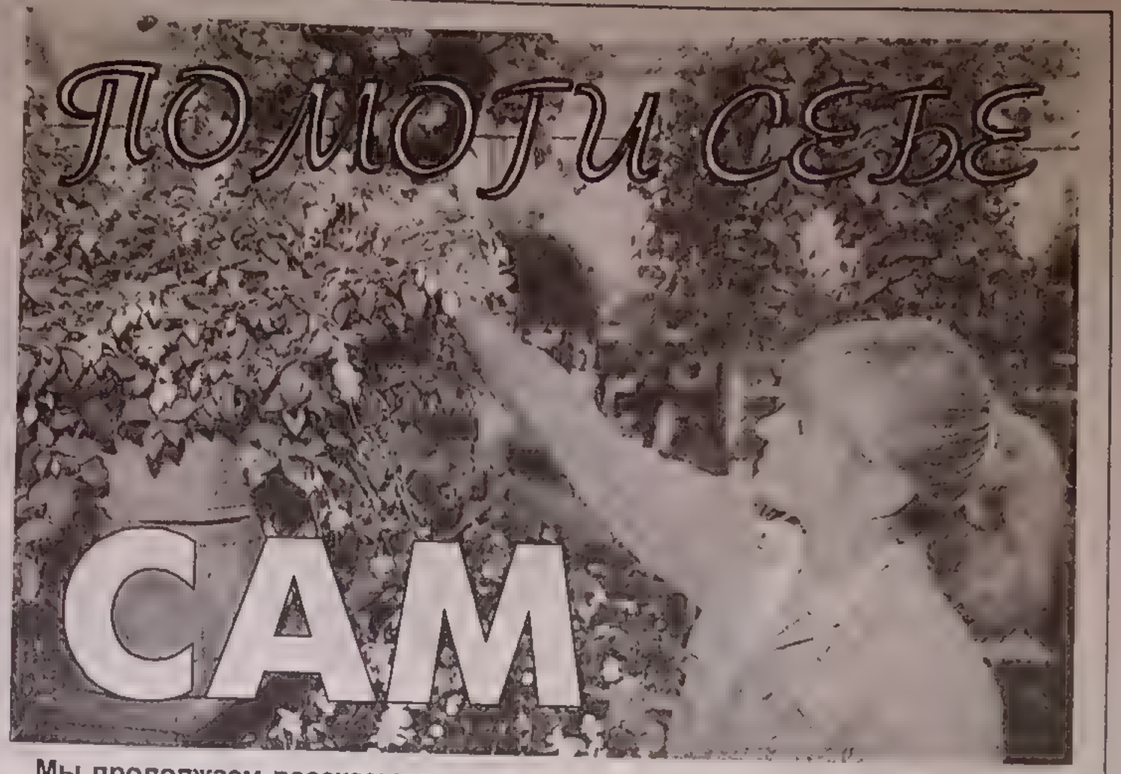
ОТИТ

Закапайте в ухо 2-5 капель сока лимона - это снимет боль и улучшит слух.

ПЕРХОТЬ

Кожуру 4 лимонов варите 15 минут в 1 л воды, отвар процедите. Ополаскивайте волосы отваром

Полюби себе САМ



Мы продолжаем рассказывать о лекарственных растениях.

Лечиться травами не только полезно, но и выгодно, особенно сейчас. Собирай весной, летом, осенью всякие полезные вершки да корешки и лечись, когда заболеешь. В аптеках лекарства нынче ой как дороги, а бесплатно получать их положено далеко не всем. То ли дело - природные снадобья. Запастись ими можно совершенно бесплатно да к тому же и вылечиться (благо опыт траволечения отточен в веках) практически от любой болезни. При этом вовсе не обязательно отправляться за ними в лес или в поле. Ценные лекарственные растения можно найти и на подоконнике.

Взять хотя бы адиантум, или венерин волос - один из красивейших комнатных папоротников. По древней легенде выросло это замечательное растение из оброненного богиней любви и красоты Венерой волоса. Действительно, тонкие глянцево-черные черешки адиантума напоминают волосы, а изящная нежно-зеленая листва - кудри.

Адиантум хотя и весьма требователен в уходе, разнообразит комнатный цветник и подлечит вас в случае необходимости. Чай из высушенных листьев можно принимать в качестве потогонного и отхаркивающего средства. Отваром свежих листьев полезно мыть и массировать голову.

Кто не знает гибискус, или китайскую розу? Наверняка она украшает многие подоконники. Именно украшает - ведь

гибискус очень похож на цветущий шиповник. Крупные (простые и махровые) цветы разнообразных оттенков удивительно красивы. Правда, этого великолепия можно добиться, только если гибискус не будет обделен вашим вниманием.

Если вы не хотите, чтобы он пожелтел, содержите цветок при температуре от 18° и выше. Он довольно хорошо размножается черенками в течение всего года, однако укоренять его лучше все-таки летом в смеси торфа и песка (1:1). Через 2-3 недели растение пустит корни, и его можно высадить в горшок с почвенной смесью из листовой, перегнойной, дерновой земли и песка (1:2:1:1).

Кроме того, гибискус нуждается в постоянном и обильном питании. Душистые цветы гибискуса не только красивы, но и полезны. В свежем и высушенном виде они самая активная часть слабительных сборов. Кашицей из только что сорванных цветов лечат карбункулы, фистулы и язвы.

А знаете ли вы, что на подоконнике можно вырастить величественный лавр? Заняться выращиванием этого растения дома стоит не только для того, чтобы потом бросить листочек в суп, но и ради лекарственных целей.

Настойки и вытяжки из листьев и плодов лавра - популярные лекарства. Считается, что они помогают излечиться от аменореи, колик, метеоризма. Лавровое масло, приготовленное из плодов, усиливает кровообращение. Поэтому оно применяется для массажей, при спортивных травмах суставов и связок. Ну а ни с чем не сравнимый запах лавра превратит ваше лечение в приятную косметическую процедуру.

Сансевьера, или щучий хвост, тоже наверняка присутствует на ваших подоконниках. Ее привезли к нам из тропиков, но она сумела приспособиться к нашему климату: сансевьере нипочем сухой комнатный воздух, редкие поливы и недостаток света. Щучий хвост не нуждается в ежедневном опрыскивании и частой пересадке - он боится лишь чрезмерного увлажнения почвы и холода.

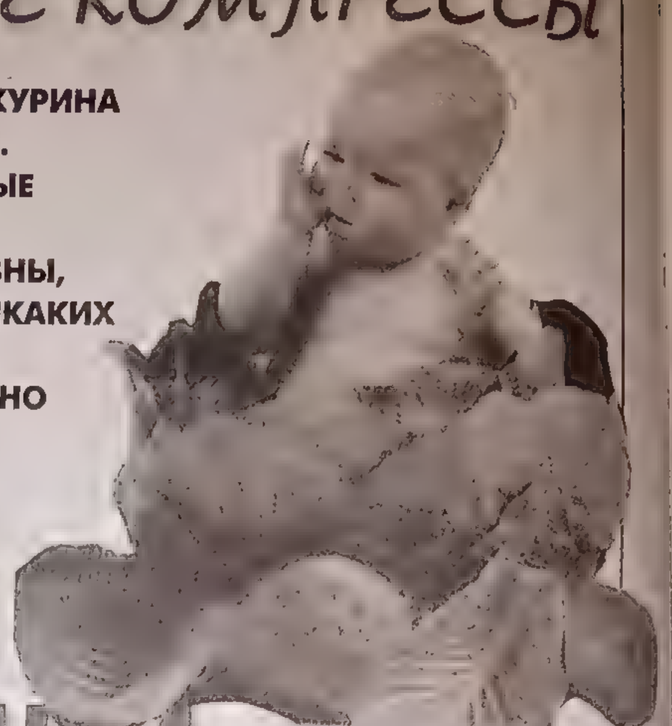
Размножать сансевьеру лучше всего листовыми черенками. Для этого нужно разрезать старые листья поперек и посадить нижним концом в песчаную почву. Укоренятся черенки в течение месяца. Поскольку корни у этого растения располагаются почти что на поверхности, подберите для них низкие и широкие горшки, заполненные рыхлой компостной землей, смешанной с торфом и песком.

В домашних условиях сансевьера почти никогда не цветет, поэтому в качестве лекарства используют только ее листья. Подогретый сок, предварительно выжатый из них, закапывают в уши при болях. Примочки с теплым соком прикладывают к язвам, чтобы остановить воспаление. Отвар применяют против зуда при чесотке. Дым от сухих горящих листьев снимает головную боль.

В принципе использовать в качестве лекарства можно практически любое растение, растущее у вас на подоконнике. Но лучше отдать предпочтение давно известным и проверенным многолетней практикой.

КАПУСТНЫЕ КОМПРЕССЫ

ИНЖЕНЕР АННА ПАВЛОВНА ЖУРИНА ЖИВЕТ И РАБОТАЕТ В МОСКВЕ. ОНА ПРЕДПОЧИТАЕТ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА И УВЕРЕНА, ЧТО ОНИ НЕ МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ, К ТОМУ ЖЕ НЕ ВЫЗЫВАЮТ НИКАКИХ ПОБОЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ И, ЧТО НЕМАЛОВАЖНО, БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ НА УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА.



ПРОТИВ ИНФЕКЦИИ

Самый почитаемый продукт в нашем доме - капуста. Она полностью соответствует нашим гастрономическим пристрастиям. Мы любим свежие капустные салаты, капусту квашеную и тушеную, румяные пироги и кулебяки с капустой. А хрустящая капуста в борще или щах? - действительно, чудо-овощ вкусен во всех видах.

Менее известно, что капуста еще и легко справляется со многими простудными заболеваниями. Если у кого-нибудь из нашей семьи **повысилась температура, болит горло или начинается кашель**, я привязываю на шею "пострадавшему" капустный лист. Сухой чистый капустный лист прикладывают к шее и сверху обматывают хлопчатобумажным платком. Этот компресс следует менять каждые два часа.

Капуста "забирает" жар, температура снижается, дыхание очищается, и боль достаточно быстро отступает. Уже после второго компресса ощущается заметное облегчение. **При сильных ангинах и запущенных бронхитах** следует натереть капусту и кочерыжку на терке, приложить кашицу к области горла и бронхов, закрепить компрессной бумагой и плотно обмотать "компресс" хлопчатобумажным полотном или махровым полотенцем. Держать не менее часа. Вы быстро, уже после одной процедуры, почувствуете успокаивающее, расслабляющее действие капустного компресса.

Листья белокочанной капусты обладают многими целебными ресурсами. Они **способны залечивать все, без исключения, повреждения кожи:** ушибы и ожоги, гнойные язвы и раны, синяки и порезы. Только, прикладывая капусту на открытые раны, необходимо продезинфицировать ее, ошпарив листья крутым кипятком. Затем капустные листья вытирают насухо. Потому что почти все витамины, которые находятся в капусте, водорастворимы, и их не стоит держать в кипятке долго.

Из народных рецептов **борьбы с ангиной и болью в горле** наиболее известны черная редька с медом и лимон. Не менее эффективным является капустно-свекольный сок с уксусом. Нужно натереть на мелкой терке капусту и свеклу. В стакан получившейся массы добавить столовую ложку 6-процентного уксуса и настоять в темном месте не менее двух часов. Затем отжать сок и полоскать им горло. По столовой ложке три раза в день принимать этот сок внутрь, предварительно разбавляя его в пропорциях: одна часть сока на одну часть теплой воды.

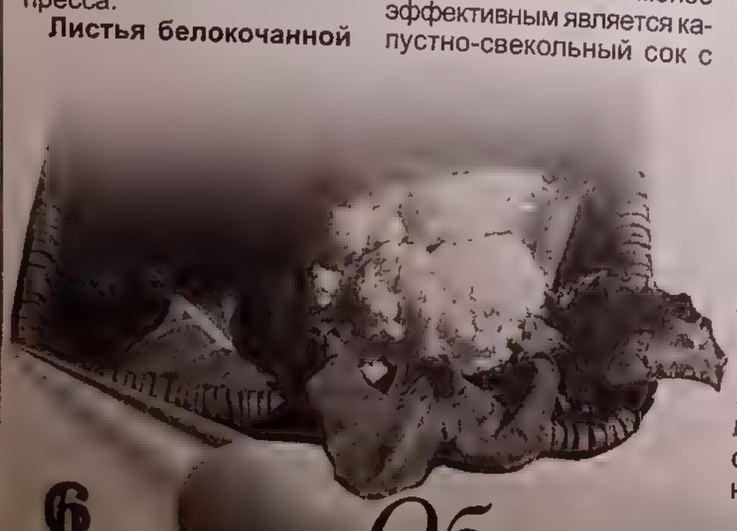
При частых простудных заболеваниях профилактически можно жевать, но не проглатывать, летнюю смолу ели и ее молодые ярко-зеленые веточки. Это средство также укрепляет зубы и десны. Смолу и веточки предварительно нужно вымыть под проточной водой.

При кашле и першении в горле помогают семена укропа - их надо тщательно сосать, а потом, уже размягченными, жевать несколько раз в день.

Если кашель застарелый и сухой, то полакомитесь печеными антоновскими яблоками. Не пренебрегайте черными яблочными зернышками - они исключительно целебны. При хроническом кашле отлично помогает такой порошок: одна столовая ложка измельченного корня солодки, одна чайная ложка измельченных в кофемолке семян укропа и одна столовая ложка сахарного песка. Принимать два раза в день: взрослым - по половине чайной ложки порошка, детям - треть этой порции, на кончике ложки.

Для борьбы с насморком я натираю на мелкой терке небольшую луковицу, добавляю одну чайную ложку меда и одну столовую ложку капустного сока. Эту кашицу во время болезни следует принимать три раза в день после еды: по столовой ложке - взрослым, по чайной ложке - тем, кто помладше.

Отжатый из этой кашицы сок, разбавленный пополам с водой, служит замечательными каплями в нос. Два последних рецепта имеют удивительные профилактические свойства. В период массовых заболеваний или во время болезни одного из членов семьи достаточно раз в день закапывать капли в нос и съедать одну ложку луково-медовой смеси. Можете быть уверены - инфекции вас не одолеют.



Обратите внимание

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Печень является самой крупной железой нашего организма. Печень является жизненно важным органом, без нее не могут существовать ни животные, ни человек.

Печень и трудно, и легко лечить, т.к. она очень чувствительна к любым изменениям в организме. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому печень следует постоянно поддерживать в нормальном состоянии. Расторопша считается сильнейшим лекарственным растением при лечении болезней печени, герпеса, цирроза, желтухи.

Экспериментировали даже с опасным для печени ядом - ядом зеленого мухомора. Результаты исследований позволили не сомневаться, что расторопша оказывает защитное и регенерирующее действие на печень. После перенесенного острого гепатита в качестве дополнительного лечения назначают прием: 1 ч. л. семян залить 250 г кипящей воды, настоять 10-20 мин. и процедить. Пить небольшими глотками по 1 чашке утром натощак, за 30 мин. до обеда и перед сном.

Чай из расторопши можно смешать с чаем из перечной мяты, этим достигается не только улучшение вкуса, но и во многих случаях усиливается действие.

Или 2 ст. л. семян расторопши растереть в порошок, залить 0,5 л воды и кипятить на медленном огне до испарения половины объема жидкости. Процедить, пить по 1 ст. л. каждый час в течение дня.

В народной медицине настой репешка принимают при гепатите, циррозе, холецистите, желчных камнях, гастрите, язве желудка, колите, полипозе, геморрое. А также при ночном недержании мочи, болезнях селезенки, сердца и легких. Способ применения: 2 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа, выпить весь объем жидкости в течение дня.

При заболевании печени в крови иногда повышается билирубин. В качестве желчегонного средства используется рябина: 1 кг ягоды засыпать 600 г сахара, настоять 3-4 часа, затем кипятить полчаса. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Рыльца кукурузы содержат эфирные и жирные масла, витамин С и К и др. вещества, которые оказывают благоприятное влияние при заболеваниях желчных путей. Очень важно, что входящие в состав кукурузного масла насыщенные жирные кислоты обладают способностью снижать количество холестерина в крови. При желчнокаменной болезни эффект масла трудно переоценить.

Отвар: 1 ст. л. кукурузных рыльцев залить 1 стак. кипятка, настоять 2 ч., пить по 1 ст. л. 4-5 р. в день.

Цирроз - это состояние печени, когда количество разрушаемых клеток равно или превышает количество восстановленных клеток. Есть только один путь повышения регенеративной способности печени. Для этого необходим белок - метионин. Если больной ежедневно станет съедать 50-100 г творога, то с каждым днем у него на несколько клеток будет восстановлено больше, но это так незначительно только на первый взгляд. А дело идет вперед! Если в течение года пропустить хоть один день приема творога, то печень сразу же даст сбой, и все труды напрасны.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЕЧЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

1) Прием болиголова.

2) Длительное применение расторопши (6-8 м-цев).

3) Одновременный прием таких трав, как крапива, репешок, ревень, березовые почки, корни лопуха, цикория и т.д. Брать по два вида, из перечисленных и, чередуя их, пить 1 месяц, затем другие 2 вида - 1 м-ц и т.д., пока болезнь не отступит.

4) В меру употреблять жирное, но полное исключение жирного еще опаснее. Если печень ожирела, нужно употреблять кислоту, которой много в абрикосовых косточках (2-3 ядра в день).

5) Постоянно употреблять в пищу витамины А и Е. Много витамина Е в семенах и масле подсолнечника, миндале и арахисе. Витамином А изобилуют говяжья и баранья печень, морковь, сушеные абрикосы, цикорий, шпинат, зеленый лук, постоянно ешьте творог и сухую долгохранящуюся копченую колбасу, которая удовлетворит суточную норму в метионине, так необходимого организму.

6) При любых заболеваниях нужно, прежде всего, позаботиться о печени - снять с нее нагрузку. Принимать мочегонные травы, чтобы заставить работать почки или принимать потогонные средства, чтобы выбросить яды через пот. Чтобы заставить работать ЖКТ, употребляйте клетчатку, т.к. она способствует быстрому выведению всего вредного из организма.

Будьте здоровы.

Тарасова
Нина Сергеевна,
г. Липецк,
тел.: 72-33-04.

АПТЕКА ИЗ САДА

В ОГРОМНОЙ САДОВОЙ КОРЗИНЕ ЛЕТА - МНОЖЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ЯГОД, ЗЕЛЕНИ. ГЛАЗА РАЗБЕГАЮТСЯ ОТ ИЗОБИЛИЯ... И ВСЕ ЖЕ ЧЕМУ СТОИТ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ, ОСОБЕННО ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ НЕДУГОМ? ВОТ ЧТО РЕКОМЕНДУЕТ ГЛАВНЫЙ ДИЕТОЛОГ МИНЗДРАВА БЕЛОРУССИИ АЛЕКСЕЙ СМЕТАНИН.

ВИШНЯ

Вишня богата сахарами, витаминами, органическими кислотами, микроэлементами. Плоды ее улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду, являются ценным диетическим продуктом.

В народной медицине вишню традиционно применяют при лихорадочных состояниях, продолжительных запорах. Вишневый сок эффективен и как отхаркивающее средство при воспалении верхних дыхательных путей. Плоды вишни с молоком рекомендуют при артритах. Отвар плодоножек используют как хорошее кровоостанавливающее и мочегонное средство. Отвар вишневых веток назначают при поносах, а отвар свежих листьев в молоке - при желтухе.

ГРУША

В народной медицине отвар сушеных груш назначают при простудных заболеваниях, лихорадке, поносе. Закрепляющее свойство груш зависит от количества в них дубильных веществ - особенно их много в плодах дикой груши.

Отвар из сушеных груш обладает антисептическим и мочегонным свойством. Сок и отвар эффективны при мочекаменной болезни.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник употребляют в свежем виде. Особенно полезен он детям и пожилым людям при нарушении обмена веществ, ожирении. Ягоды крыжовника обладают мочегонным и желчегонным действием, оказывают легкое слабительное и обезжиривающее действие. Отвар ягод назначают при желудочных резях, для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта.

БАКЛАЖАНЫ

Врачеватели старой ирано-таджикской медицины рекомендовали баклажаны в пищу с лечебной целью. Они эффективны при атеросклерозе (снижают количество холестерина в крови иногда до 50 процентов). Содержащиеся в плодах соли калия способствуют выведению из организма жидкости, улучшают работу сердца. Особенно полезны баклажаны пожилым людям. Их следует рекомендовать при отеках, связанных с ослаблением работы сердца, а также при подагре.

АРБУЗ

Мякоть зрелого арбуза является прекрасным десертом. Поскольку в ней много воды, она хорошо утоляет жажду. Кроме того, она полезна при лихорадочных состояниях, обладает сильным мочегонным, мягким слабительным, противовоспалительным действием. Семена арбуза имеют ценные противоглистные и кровоостанавливающие свойства.

В свежем виде арбуз назначают при заболеваниях почек. Содержание в нем щелочных веществ способствует регуляции кислотно-щелочного равновесия, выведению солей из организма.

Наличие легкоусвояемых сахаров и воды позволяет назначать арбуз и при острых и хронических заболеваниях печени, медикаментозных и производственных отравлениях.

Назначают арбуз и при заболеваниях крови, во время беременности, грудного вскармливания, при состояниях, связанных с недостатком в организме железа.

Находящиеся в арбузе витамины обладают противосклеротическим действием. Небольшие дозы арбуза рекомендуют даже диабетикам. Это объясняется тем, что в зрелом арбузе много фруктозы, которая, всасываясь, не вызывает свойственной сахарозе "нагрузки" инсулинового аппарата поджелудочной железы.

ДЫНЯ

Мякоть дыни рекомендуют при болезнях желудка, различных психических расстройствах (в состоянии депрессии), при туберкулезе, ревматизме, цинге, запорах и геморрое. Водный настой семян является мочегонным и мягким слабительным средством, полезным при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря.

Будьте здоровы!

С АРТРИТОМ РАСПРОЩАЙТЕСЬ

АРТРИТ И АРТРОЗ - ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ, И ВСТРЕЧАЮТСЯ ОНИ У ЛЮДЕЙ, КОМУ ЗА ПЯТЬДЕСЯТ. ДОПУСТИМ, ЗАНЫЛО КОЛЕНО ИЛИ ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ. СНАЧАЛА МЫ БОДРИМСЯ, НО БОЛЬ УСИЛИВАЕТСЯ И ВСЕ ЖЕ ИДЕМ К ВРАЧУ. ВРАЧ ОБЪЯСНЯЕТ, ЧТО СУСТАВЫ У ВАС ПОИЗНОСИЛИСЬ, А ХРЯЩ, КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ КОНЦЫ КОСТЕЙ, ПОИСТЕРСЯ. В САМОМ НАЧАЛЕ БОЛЕЗНИ ВРАЧИ ВЫПИСЫВАЮТ В ОСНОВНОМ БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА, И ЧЕМ БОЛИ СИЛЬНЕЕ, ТЕМ БОЛЕЕ МОЩНЫЕ ЛЕКАРСТВА ИДУТ В ХОД...

...Поскольку я почти все средства испытала на себе, поэтому и пишу так подробно. Вот и хотела бы предложить несколько народных средств, которые помогают побороть эту коварную болезнь. Прежде всего речь пойдет о травах.

В первую очередь нужно сказать об удивительном растении - сабельнике болотном. У нас в Карелии его целые плантации. Растет он по берегам лесных озер и на болоте. В высоту достигает метра. Листья у него удлиненные, с зубчиками, поэтому его и называют сабельником. А чашечка цветка - темно-пурпурного цвета, поэтому растение это еще и называют травой-огнецветом. Кстати, издавна чай из этой травы пили на севере, восстанавливая силы, для того чтобы пережить длинную северную зиму.

К тому же это растение является прекрасным болеутоляющим и противовоспалительным средством, укрепляет и восстанавливает суставы. Собирать траву вместе с корнями нужно в конце июля - начале августа, после цветения. Сушить в затемненном месте, а хранить в бумажном пакете.

При заболеваниях суставов нужно пить специальный чай. После двух недель лечения болевые ощущения исчезают. Тем не менее курс лечения должен быть не менее месяца, а через неделю его нужно повторить. Для того чтобы приготовить такой чай, возьмите столовую ложку измельченного листа сабельника, залейте стаканом крутого кипятка. Дайте настояться в течение 10-15 минут - чай готов. Пить его надо не больше не меньше, а по одному стакану в день, прекратив пить другой чай. Некоторые готовят отвар из стеблей и корневищ. В этом случае пропорции травы и воды остаются теми же, только нужно будет настой варить на медленном огне в течение получаса. Дать настояться 10 минут, процедить и пить по одному стакану в день во время еды.

Пить настой сабельника можно с сахаром или вареньем.

Можно готовить ванны из расчета одного литра настоя на ванну воды, для лечения подагры, радикулита, ревматизма. Отваром можно полоскать рот при пародонтозе, готовить припарки при воспалительных процессах в суставах.

Но самым сильным действием обладает настойка из корней сабельника. Она применяется в самых тяжелых случаях, когда уже невозможно нормально двигаться и жить.

Для такой настойки возьмите 100-150 г мелко нарезанных корней сабельника, залейте водкой и настаивайте три недели. Процедив, принимайте по одной столовой ложке три раза в день до еды. Этого количества настойки хватит как раз на один курс - полтора месяца. Через месяц можно курс лечения повторить. Эту настойку можно втирать в больные суставы.

А для тех, кто не может применять лекарства, в которые входит алкоголь, хочу предложить еще один вариант лекарства.

Возьмите 5 граммов нарезанного корня, залейте стаканом горячей воды, прокипятите в закрытом эмалированном сосуде на водяной бане не менее 30 минут, затем, не охлаждая, процедите и доведите объем жидкости до первоначального объема. Принимайте объем по одной столовой ложке три раза в день после еды.

Раиса АЛЕКСЕЕВА,
Петрозаводск

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

"Почему укус комара или пчелы иногда сильно болит и вызывает отек, а в других случаях ощущается лишь незначительный зуд?"

- Реакция пострадавшего во многом зависит от того, ужалила ли его пчела в целях самообороны или он стал жертвой москитов, добывающих себе пищу.

Жужжащая пчела, защищающая свой улей, выделяет яд, представляющий собой сложную смесь полипептидов, белков и биологически активных веществ с низким молекулярным весом - гистамина и серотонина. Эта "гремучая смесь" вызывает сильную боль, резкий отек и выраженную аллергическую реакцию, вплоть до смертельного удушья и отека Квинке.

Поэтому важно сразу положить на место укуса холодный компресс или лед, дать антигистаминный препарат (таблетку димедрола или пипольфена) и обильное питье.

Укусы комаров и москитов, для которых человеческая кровь служит продуктом питания и размножения, почти всегда незаметны и безболезненны. Однако нередко компоненты слюны этих кровопийц могут также вызвать аллергическую реакцию, впрочем, проявляющуюся не так бурно, как при укусе пчелы или осы.

Семейный лекарь № 24(126) 21 июня 2004 г.

ДАМСКАЯ АПТЕЧКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Иногда в дороге нам становится нехорошо: нечем дышать, болит сердце, к горлу подкатывает неприятный комок, ломит виски. Что можно предпринять в таких ситуациях? С этим вопросом мы обратились к **врачу детской поликлиники №1 г. Москвы Евгении Владимировне ВОРОНЦОВОЙ**.

Зная, что с вами могут случиться подобные неприятности, вы должны постоянно иметь при себе небольшой набор лекарств, которые обычно вам помогают. Если вы страдаете хроническим заболеванием, следует носить в своей сумочке препараты, купирующие приступ. Например, больному астмой - карманные аэрозольные баллончики с дозирующим клапаном "Беротек" или "Астмопент". Диабетику - шприц с дозой инсулина, а также карточку, в которой указано, какой инсулин он получает и в какой дозировке. Ну а всем остальным я рекомендую иметь на всякий случай мини-аптечку.

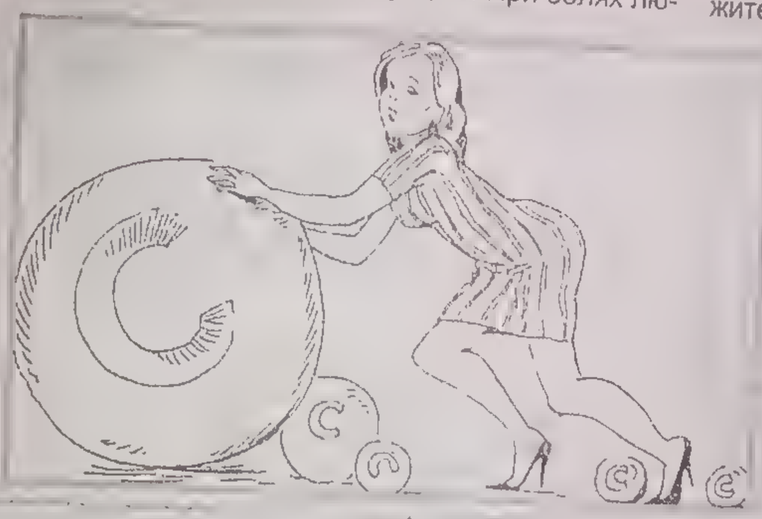
Зная о том, что у вас может возникнуть боль в сердце, держите в сумочке нитроглицерин или валидол. При возникновении боли положите крупинку нитроглицерина или таблетку валидола под язык - препараты быстро всосутся и начнут действовать. Терпеть боль ни в коем случае нельзя.

- Почему?

- При длительной боли обычно возникают побочные реакции: тошнота, рвота, повышение давления. Они усугубляют ситуацию. При болях любого характера помогают анальгетики: анальгин, седалгин, баралгин, пенталгин, парацетамол. При спазмах вам могут пригодиться но-шпа или папаверин.

- А если в душном вагоне метро стало дурно, закружилась голова?

- Носите с собой флакончик с нашатырем. Для удобства возьмите пустой пузырек от валидола и положите на его дно небольшой кусочек ваты. Затем вскройте ампулу с нашатырным спиртом, переверните ее вверх донышком и поместите в пузырек, а затем закройте его крышечкой. В случае необходимости откройте его и поднесите к носу.



От укачивания в транспорте помогает таблетка аэрона, принятая за полчаса до поездки. Если вы не приняли таблетку заранее, проглотите ее, как только почувствуете себя плохо.

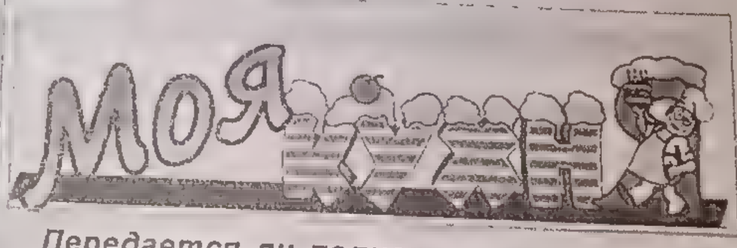
Родная усадьба

"В прошлом году у меня на огороде было много треснутых плодов томата. Может, это от жары?" - спрашивает наша читательница. Думаем, что эта проблема знакома и вам. Полезную информацию вы найдете в свежем выпуске "Родной усадьбы".

После окончания цветения у плодовых и ягодных растений наступает напряженный период. В это время идет формирование урожая, рост побегов, корней, листьев и закладка почек для продолжения роста побегов и урожая будущего года. Для всего этого надо много питательных веществ, влаги, тепла, света. А если питательных веществ не хватает, то их нужно восполнить. Прислушайтесь к советам "Родной усадьбы".

А еще читайте о том, как создать настоящее общежитие для кур, вырастить томаты на биодогреве, собрать урожай фасоли и правильно разместить растения на своем участке.

Моя диета



Передается ли полнота по наследству? Ответ вы найдете в нашей газете. Но что же делать тогда со своей полнотой? Определенно следить за своим весом и предпринимать определенные усилия к тому, чтобы вес не нарастал.

Поскольку начинается сезон консервирования, предлагаем вам с помощью несложных способов сохранить на зиму все витамины.

Съедобные дикорастущие растения, такие как сныть, мать-и-мачеха, подорожник, медуница, примула (баранчик), щавель, лебеда и другие с древних времен служили человеку дополнительным источником пищи. При регулярном их потреблении нормализуются процессы обмена веществ, работа желудочно-кишечного тракта и другие функции организма. Рецепты блюд из этих растений ищите в нашей газете.

НУ И ЯЗВА

Здравствуй, уважаемый "Лекарь". В 1985 году обнаружили у меня язву превратника (выхода из желудка) размером с трехкопеечную монету.

Врач сказала, что операцию делать нельзя. И мне посоветовали облепиховое масло - капать по 5 капель на кусочек сахара.

К сожалению, я диабетик, поэтому употребление сахара отпало, как само собой разумеющееся. Решила принимать облепиховое масло - по 1 ч. л. Врач подсказала, чтобы я в таком случае сразу же на правый бок ложилась, т. к. в этом случае масло будет хорошо по желудку растекаться.

Принимала я это масло два раза в день (утром и на ночь). Через месяц мне сделали рентген желудка. Та же самая врач не нашла даже рубцов.

Анастасия Лошкарева, г. Саратов

УДАЛИЛИ ОПУХОЛЬ, НАЧАЛСЯ КАШЕЛЬ

Дорогой "Семейный лекарь". Когда у моего отца после удаления опухоли на легких начался сильный сухой кашель, то ему помогло такое народное средство

На страницах различных изданий по народной медицине этот рецепт описан неоднократно. И все же хочу повториться. Он помог моему отцу от кашля не умереть, даст Бог еще кому-то поможет. Один стакан сухого чистотела отец завязывал в марлю и опускал в трехлитровую банку с молочной сывороткой. Чтобы трава лучше погружалась, отец использовал грузик, который к марле привязывал. Банку закрывал пластмассовой крышкой и ставил в темное место на две недели. Полученный же настой хранил в холодильнике. Принимал отец по 100 мл этой сыворотки три раза в день за 20 минут до еды. После приема второй банки сухой кашель у отца прошел.

С уважением,
Людмила Витальевна Бондаренко,
Саратовская обл.

Ваши вопросы и пожелания вы можете высказать по телефону
38-72-31
(Речевой почтовый ящик)
Код Саратова 8442

КАК БАБУШКА МНЕ БОРОДАВКИ НА РУКАХ СВЕЛА

Привет, "Лекарь". Хочу рассказать как мне бабушка вывела бородавки. Разрезала пополам небольшую луковицу и нижней половинкой по часовой стрелке несколько раз те бородавки обводила. После чего бабушка соединила две половинки, луковицу завернула в бумагу, отдала мне и сказала:

- Сходи, внучка, в дальний угол двора и закопай там, где мы меньше всего ходим.

И вскоре кожа очистилась. Бородавки исчезли.

Наталия Александровна Матвеева,
Ульяновская обл.

КОКТЕЙЛЬ ОТ НЕДУГОВ

Как-то прочитала я рецепт лечебного коктейля. Хочу рассказать читателям "Лекаря" как я готовлю такой коктейль, а именно что еще добавляю в него. Но сначала отмечу, что коктейль отлично помогает при судорогах, а также является антистрессовым средством, и готовится он из лимонной кислоты, меда, настойки мяты (перечной) и талой воды.

Для приготовления коктейля тщательно перемешать все компоненты в пропорциях, которые я приведу ниже. Затем разлить полученный состав в стеклянные бутылки и поставить в холодильник (причем хранить только в холоде, т. к. в тепле бутылка может взорваться!).

При недостатке в организме кальция или магния принимать по 30 г состава один раз в день.

Помню, как при сильных приступах язвы желудка я не могла ничего есть, и мне приходилось по два дня голодать. Тогда я и стала применять этот коктейль. Готовила только на три дня, потому что долго голодать не могла. Скажу, что это очень хороший коктейль. Благодаря ему я освободила свой организм от накопленных масс, но голодая, на самом деле не голодала, т. к. получала самые сбалансированные микроэлементы.

Чтобы легче было сориентироваться человеку любого веса, уточню: на 1 кг веса человека берется 0,01 г пищевой лимонной кислоты, 0,01 мл настойки мяты (продается в аптеке), 2 г натурального меда и 2 мл воды.

При весе в 65 кг я на 3 дня брала лимонной кислоты - 0,33 г, настойки мяты - 0,33 мл, меда - 65 г, воды - 65 мл.

Напоследок для ясности даю еще одну справку: в 1 ч. л. лимонной кислоты - 8 г, настойки мяты в 1 ч. л. - 5 мл, меда в 1 ст. л. - 30 г, воды в 1 ст. л. - 18 мл.

С уважением - Ирина Серовухина,
г. Екатеренбург

КАПЛИ ОТ КАТАРАКТЫ

Приветствую всех сотрудников и читателей "Семейного лекаря". Когда у меня зрела катаракта, моя родственница сообщила рецепт, которым она вылечила это заболевание. И я им тоже воспользовалась.

Для приготовления лекарства понадобятся: непременно свежее куриное яйцо, 1-2 ч. л. сахарной пудры, рюмочка. Яйцо нужно варить 12 мин. и пока оно еще горячее, разрезать пополам (в скорлупе). Из каждой половинки удалить желток - он не нужен. В углубления в белке насыпать сахарную пудру, после чего соединить обе половинки и поставить яйцо над рюмкой. Из сложенных половинок горячего яйца в рюмку будут капать капли. Этой собранной жидкостью и надо закапывать глаза 3 раза в день.

Елена Дорина, Пензенскаяя обл.

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ПРОТИВ САХАРА В КРОВИ

Здравствуй, "Лекарь". Мой брат сидит на инсулине, у него диабет. Но вот уже третий месяц мы проводим курс травотерапии, и должна сказать, результаты просто ошеломляющие. Я решила поделиться рецептами сборов для всех желающих, ведь вреда они не принесут, а многим могут и помочь.

Итак, 0,5 стакана свежего ольхового листа, 1 ст. ложка свежих цветов крапивы, 2 ст. ложки листьев лебеды и 1 стакан воды. Все смешать и пить по 1 ч. ложке 2 раза в день утром перед едой и вечером перед сном. Второй рецепт: чуть-чуть соли, 2 кг петрушки и 3 литра молока. Измельчить петрушку и перемешать с молоком до состояния манной каши, съесть в течение дня. Еще один рецепт - насыпать в бутылку до половины сабельник болотный (длиной 1 см). Долить спиртом или водкой. Настаивать 21 день. Пить от 1 ч. ложки до 1ст. ложки 3 раза в день до еды с водой в холодное время года. Для результата нужно выпить 2 полулитровые бутылки.

Татьяна Борисова, г. Нижний Новгород

РУБЦЫ РАССАСЫВАЮТСЯ...

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Я хочу сказать что как-то слышала, что на рассасывание коллоидных рубцов хорошо влияют семена дыни, которые перемалывают в порошок и принимают внутрь.

С уважением -
Александра Владимировна Бурьянова,
93100, Луганская обл., г. Лисичанск,
ул. Орловская, 75.

МАЗЬ ПРОТИВ ТРОМБОФЛЕБИТА

Мне 64 года, более 40 лет отдала профессии фельдшера-акушера. И хотя за плечами большой опыт, недаром говорят: "Век живи - век учись". Около 30 лет страдала тромбофлебитом и варикозным расширением вен: ноги были темно-синего цвета, бугристые, с отеками, набухали вены, при движении мучили сильные боли. Вылечилась с помощью мази, которую приготовила сама.

Отеки спали, вены почти не видны, исчезла синева, а про боли совсем забыла. Состав мази такой: свиное топленое сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского, ихтиоловая мазь, хозяйственное мыло (жидкое), сок репчатого лука. Взять по столовой ложке каждого компонента, поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения (но не кипятить!) Затем остудить. Нанести мазь на ноги и, обернув чистой тряпочкой, слегка забинтовать. Не смывать в течение суток, затем наложить новый слой. Применять до тех пор, пока не кончится мазь. Повторять дважды в год.

Удивительный эффект. После 4-х сеансов действие не только хорошо заметно, но и ощутимо. Состава хватает примерно на неделю. Ихтиоловая мазь берется 20%-ная.

Вандаа Адольфовна Аладьева,
660004 г. Красноярск, ул. 26 Бакинских комиссаров, д. 32, кв. 4.

ВЫВОДИТ ИЗ ЗАПОЯ

Здравствуйте, уважаемые читатели "Лекаря". Мое письмо адресовано тем, кто страдает от пьянства, может сам прикладывается, а может кто от своих домочадцев выпивающих не знает куда деться. Так вот, есть очень качественное средство быстрого и надежного лечения алкоголизма. Секрет в простом растении рута. Она не только выводит из запоя, но и очищает организм от ядовитых веществ, снижает тягу к алкоголю. Лучше, когда человек лечится сознательно. Надо просто увидеть его состояние и вовремя дать лекарство - настойку руты. Когда тяга к спиртному пропадет, в лечении можно сделать перерыв. Настой готовят так: 1 ч. л. сухой травы руты настаивать 8 часов в 2-х стаканах остуженной кипяченой воды, процедить, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Светлана Максимовна Веретеева, г. Пенза

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Хочу рассказать как лечился от пиелонефрита. Вечером помыть десять тыквенных ручек и мелко их порезать. После чего залить двумя литрами кипятка, прокипятить 3-4 минуты, затем посуду, в которой все это варилось, укутать и поставить до утра.

На утро все тщательно процедить и пить по стакану 3 раза в день перед едой. Оставшееся лекарство хранить в холодильнике. Кстати, можно принимать и сок из тыквы, вот только действует он слабее отвара.

С уважением - Николай Васильевич Ильяшенко,
Саратовская обл.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ УСМИРИТЬ

Дорогой "Лекарь", твоим читателям хочу сообщить средство от головной боли. Это - чай из трухи сенной. У моей бабушки сильно голова болела, так только это средство и помогло. И голова у нее больше никогда не болела.

Е. В.Данилов, г. Самара

ПОЛЕЗНАЯ КАШИЦА

Приветствую тебя, уважаемый "Лекарь". В детстве мне очень нравилось бегать босиком. Но однажды я обнаружила на ногах шипицы. Сразу их не вывели, и обе ступни будто корками покрылись. Мама тогда узнала от соседки, что в этом случае рябина помогает. Помню, насобирали мы ягод...

Мама промывала их, затем до кашицы мяла и, не отжимая, слоем на больные места накладывала. На ноги надевала полиэтиленовые пакеты, чтобы сок не выбежал, и теплые носки сверху. Делала такие компрессы на ночь, каждый раз со свежими ягодами. Все у меня за неделю и прошло.

Вот как оказывается все просто.

Лидия Тимофеевна Опарина, г. Саранск

ЭТА ЛЕПЕШКА НЕ ПОНАРОШКУ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Чтобы избавиться от нарыва, нужно из меда и муки слепить лепешку, приложить к месту нарыва и забинтовать. Менять каждый день до полного заживления.

С уважением - Татьяна Михайловна Галадшина,
Нижегородская обл.

ДВА СОВЕТА ОТ ДИАБЕТА

Здравствуйте, дорогие читатели "Лекаря". Хочу предложить два способа лечения сахарного диабета.

1. Луковая водичка

При сахарном диабете рекомендую взять луковицу, нарезать кружочками в литровую банку и залить сырой водой комнатной температуры. Затем закрыть капроновой крышкой и поставить на неделю в теплое место. После чего процедить и пить натощак по 50 г.

2. Желчь молодых курочек

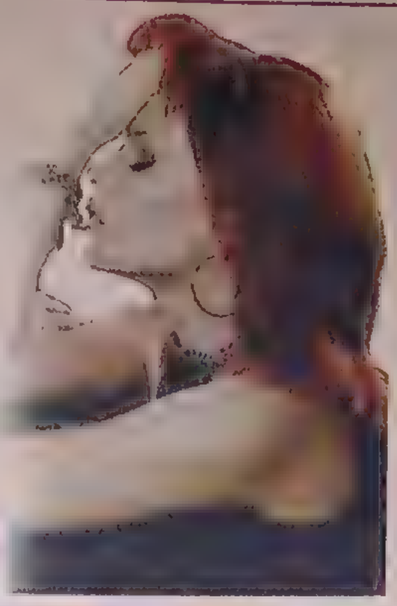
А моя знакомая от сахарного диабета принимает желчь молодых курочек. На рынке заранее заказывает желчь продавцам курей, и те ей приносят ее лекарство. Принимает она желчь раз в месяц (от одной курочки). Когда идет сдавать анализы, то сахар - в норме.

Знакомая говорила мне, что глотать нужно целую желчь, так она легче принимается (и только от молодых курочек!).

Попробуйте, может быть еще кому-то поможет.

С уважением - Л. К. Нагорная,
Саратовская обл.

ЧТОБЫ В ПОГОНЕ ЗА УДАЧЕЙ НЕ РАСТЕРЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, НУЖНО СТАТЬ УБЕЖДЕННЫМ ОПТИМИСТОМ И НАСТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НА УСПЕХ. РАССКАЗЫВАЕТ ЧЛЕН МОСКОВСКОГО ОБЩЕСТВА СЕМЕЙНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ ПСИХОЛОГ МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА СТИШОВА.



ПРИВИВКА ОТ НЕУДАЧ, ИЛИ РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ

- Пессимистами рождаются или становятся?

- Ими скорее становятся. Пессимизм - это своеобразный тупик, прежде всего эмоциональный. И в этот тупик женщина попадает в том случае, если все ее успехи обесцениваются.

Приходит ко мне такая женщина и говорит: "У меня все есть, а жить мне противно". И все потому, что она не знает, как себя хвалить. Она не была оценена должным образом в детстве и всю жизнь ждет одобрения от мамы. Она как будто бежит за горизонтом. И в результате проживает не свою жизнь, вне контакта с собственными ощущениями.

- Как же выйти из такого тупика?

- Очень важно вовремя остановиться и оглянуться. Определить, что хотите вы лично. И перестать жить по чужому сценарию.

Чаще всего наш жизненный сценарий пишется родителями. Это бывает в семьях, где у ребенка с самого рождения есть некая задача. Он должен продолжить фамильное дело, род, быть самым лучшим, сильным, талантливым. Такого малыша рожают не для того, чтобы просто любить. У него с детства есть предназначение, ему прививают повышенное чувство долга. А чем выше развито чувство долга у женщины, тем быстрее она исчерпывает свой эмоциональный и физический ресурс. Происходит упадок сил, наступает депрессия.

Иногда такое случается там, где мать растит дочку одна и для себя. Девочка из такой семьи подсознательно выбирает для себя мамин жизненный сценарий либо принимает тот, что навязывается ей более опытным и старшим по возрасту мужем.

И чем раньше она это поймет, тем быстрее выйдет на другой уровень осознания себя. Это и будет самой надежной защитой от неудач.

- Легко сказать, но как это сделать?

- Для начала вспомните свой женский успех, когда у вас что-то получилось. Но только не по фотографиям. Визуальный образ надо строить по памяти. Вспомните, как вы тогда были одеты, какие вас окружали запахи, звуки и люди. Ощутите тот эмоциональный подъем, и наверняка вам захочется пережить подобное состояние еще раз.

Женщинам, играющим роль традиционных жен, я бы посоветовала хотя бы раз оторваться от плиты и провести вечер с подругой в кино. Вы поймете, что ничего страшного не случилось, и ваша семья не умерла с голоду. Зато вы хоть что-то сделали по своему желанию.

Сочините кино с собой в главной роли. Представьте, что вы живете там, где хотите, идете на любимую работу. Если вы чувствуете при этом необыкновенное волнение, ваша душа парит, то это - она, ваша настоящая мечта. Это то, к чему стоит стремиться.

- И этих упражнений достаточно для того, чтобы стать оптимистом?

- Конечно, нет. Путь от пессимизма к оптимизму достаточно долгий. Вам придется изменить свое поведение и жизненные установки, приобрести уверенность в себе, научиться смотреть на мир под другим углом зрения.

Ольга СМИРНОВА

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ПОВЫШЕНИЯ ЕГО СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ

Употреблять смесь, состоящую из 500 г пчелиного меда, 500 г сливочного масла, 200-300 г измельченных зерен грецкого ореха или лесного ореха, 100-150 г цветочной пыльцы. Все тщательно смешать до получения кашеобразной однородной массы и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день с теплым или горячим молоком.

Порошок солодки голой 50 г смешать с пчелиным медом и сделать шарики размером с горошину. Давать детям два раза в день по 5 штук, запивая теплой водой или молоком при плохом развитии, умственной отсталости, слабым детям.

Порошок корневища аира болотного - 250 г. Порошок семян дурнишника обыкновенного - 50 г. Смесь принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день для улучшения слуха, зрения и пищеварения, а также для восстановления памяти, при шуме в голове и ушах. Курс лечения 2-3 недели.

Порошок корневища аира болотного - 250 г. Мука пшеничная высший сорт - 250 г. Смесь принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день при легочных и геморроидальных кровотечениях, при туберкулезе, острых и хронических бронхитах, при нарушении менструального цикла.

ВЫ БОРНОЙ КИСЛОТОЙ ТЕ ТРЕЩИНЫ ПРОМОЙТЕ!

Здравствуй, уважаемый "Лекарь". У меня была такая вот беда. На руках и ногах кожа лопается, и болезненные трещинки появляются. И продолжалось это несколько лет (только летом временное улучшение наступало, а в осенне-зимний период жизни от этого не было). Обошла немало врачей, перепробовала различные лекарства и методы, только все безрезультатно. И вот года два назад один старичок посоветовал мне купить в аптеке борную кислоту.

Я разводила ее водой (как разводить, на упаковке указано), затем ватным тампоном смачивала трещины, а сверху детской присыпкой обсыпала. После чего потирала рукой об руку. Делала так три раза в сутки в течение недели. И вылечилась.

Ольга Григорьевна Донеринова, г.Томск

МОЛОКО СОСНОВОЕ - СРЕДСТВО НЕ НОВОЕ!

Да вот только не все про него слышали... Поэтому и пишу в газету, пусть читатели "Лекаря" знают что это такое и при случае принимают. При насморке, бронхите, астме, кашле, фарингите советую приготовить и попить сосновое молочко. Для этого кусочек сосновой смолы и три молодые зеленые сосновые шишки, помытые в холодной воде, нужно залить 0,5 л кипящего молока и настаивать в термосе 3-4 часа. Процедить, и пить по стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения - два месяца. В нашей семье это молочко из шишек всегда в большом почете.

Н. В. Помийчук, Кировская обл.

ВЫ ЗАБУДЕТЕ, ГДЕ ЛЕЖАТ ВАЛИДОЛ С НИТРОГЛИЦЕРИНОМ

Хочу дать читателям "Лекаря" практический совет тем, кто страдает стенокардией (ИБС). Самое благоприятное время для лечения стенокардии - весна и лето. Нужно взять по листику вишни, калины, винограда, грецкого ореха, малины, садовой земляники (клубники), поллиста пустырника и веточку зверобоя, помять все в руках и залить 1 л кипятка. Настоять 30 минут. Принимать по 1/4 стакана 5 раз в день. Хранить в термосе. Пить теплым и готовить ежедневно. Рецепт этот проверен неоднократно. Курс лечения - месяц. За лето пройти 2-3 таких курса. Вы забудете, где лежат валидол с нитроглицерином. Также больным стенокардией следует употреблять побольше витамина С. Желательно почаще в рацион включать рыбу, чеснок, пшено, тыкву, оливковое масло. Крепкого вам здоровья!

В. А. Базиков, Ульяновская обл.

Код Саратов 832-2
Ваши вопросы и пожелания вы можете высказать по телефону
38-72-31
(Речевой почтовый ящик)

КАШТАН ПОМОГ

Подагра - это хроническая болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ, которая характеризуется отложением мочекислых солей в костях, хрящах и сухожилиях. Болела подагрой и одна моя знакомая. Сначала болезнь развивалась медленно, а через некоторое время стали проявляться у нее острые приступы с более или менее длительными промежутками хорошего самочувствия. Причем приступ обычно проявлялся ночью сильнейшими болями в местах поражения.

Помог же ей один состав, который люди добрые посоветовали. Она его сама и приготовила. Заливала двадцать слегка спелых каштанов 0,5 л нашатырного спирта, и на месяц в темное место ставила. Процеживала, добавляла четыре маленьких стандартных (аптечных) бутылочки йода и больное место на ночь смазывала. После чего утепляла.

Излечение наступило не сразу, а постепенно. Боли прошли, наступило облегчение, соли рассосались и болезнь отступила.

Галина Илларионовна Слиненькова, г. Москва

ЯЧМЕНЮ-ИЗУВЕРУ ПРЕДЛОЖИТЕ СЕРУ!

Этот рецепт от ячменя я однажды лично проверила. Теперь хочу поделиться им с читателями "Семейного лекаря". По совету соседки взяла серу из уха да ячмень смазала. Дня через два ячмень приказал "долго жить" и сгинул.

Тамара Никитична Скрипкина, Волгоградская обл.

С КИШЕЧНИКОМ НЕЛАДЫ

Хочу дать советы тем читателям, которые на хронические запоры жалуются. Рекомендую размешать 1/2 ч. л. соли поваренной в стакане теплой кипяченой воды. И держать во рту раствор минуты три. Делать так три-четыре дня, а через неделю курс снова повторить. И запоров не будет!

Также рекомендую пить по 1-2 ст. л. подсолнечного масла до завтрака. Делать так ежедневно один раз в день до исчезновения запоров.

Лично я перед сном съедаю два апельсина, а утром натощак два яблока (летом ем плоды черники, сливы). И проблемы эти меня стороной обходят.

С уважением, В. К. Пеницына, Чувашия

ПРОФИЛАКТИКА ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Здравствуй, уважаемый "Лекарь". Рекомендую пить натощак в течение четырех дней чай из плодов терновника. Этот чай облегчает прединфарктное состояние. И поменьше химии! Лучше попробуйте это средство, а вдруг оно ваше?

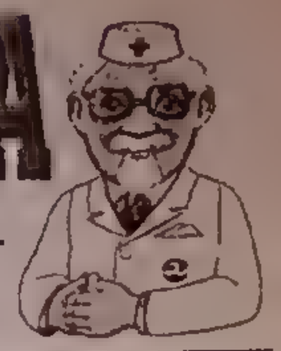
А. Ф.Мищенко, г. Челябинск

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА



_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

Очень нужна белая лапчатка (корневище), 100-150 г. 433389 Ульяновская обл., Сенгилеевский р-н, с.Мордово, ул.Советская, 15, Степановой Валентине

Срочно нужно для лечения растение аконит. 603142, г.Нижний Новгород, ул.Манчегорская, д.12/1, кв.6, комн.8, Левачовой С.Н.

Вышлю уникальную траву, которая поставит вас на ноги - сабельник болотный, 100 г - 40 руб. н/платежом и рецептом по применению. 612092; Кировская обл., Оричевский р-н, с. Быстрица, ул. Школьная 5-7, Чернядьевой Л.Ю. Тел.: 8-83354-65-185.

Кермек Гмелина - корень (60 г), 6-лепестковая гвоздика или гвоздика Маточкина - корень (60 г). 410031, г.Саратов, ул.Чернышевского, д.190/198, кв.229. Тел.: 8452 28-14-01

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова,25. Денисова Наталья Петровна.

КАЛИНА КРАСНАЯ

Привет "Семейный лекарь". Я страдала изжогой более 20 лет. Принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть калиновое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений, в течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.

Как готовить варенье. Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины - 4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

Да, чуть не забыла. Калину красную собирают глубокой осенью.

Александра Андреевна Гагауз,
347042, Ростовская обл., г. Белая Калитва,
ул. Грибоедова, д. 30.

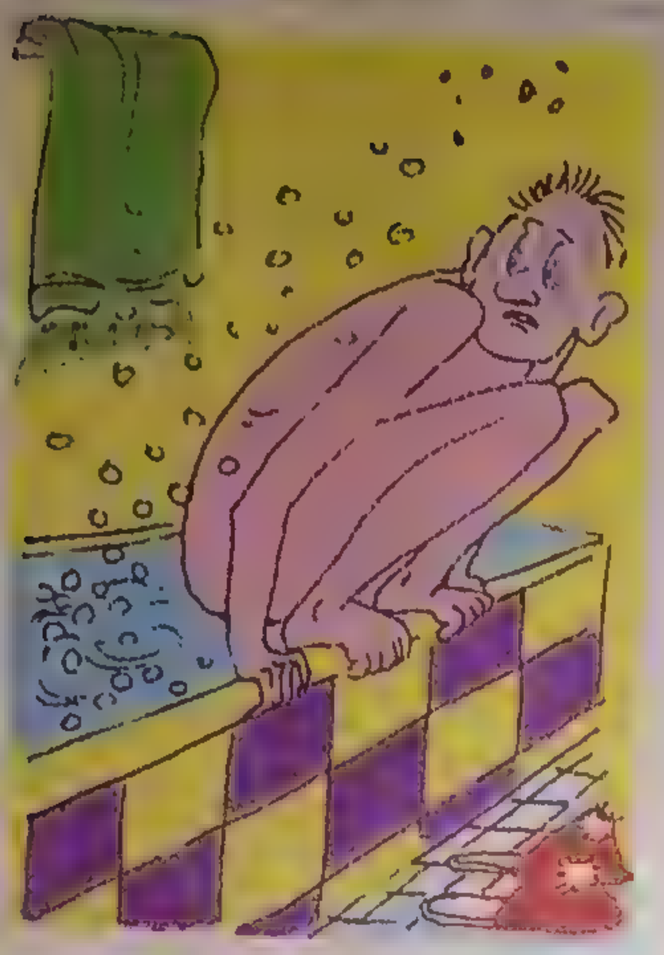
КОРНИ РЕПЕЙНИКА ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Здравствуйте, уважаемые читатели "Лекаря". Тем, кто, по несчастью, знаком с мучениями, связанными с язвой желудка, рекомендую рецепт, проверенный мной лично и принесший спасение от этой болезни.

В мае, как только начнут появляться молодые побеги и листья репейника, нужно выкопать корни тех растений, на которых появилось по пять листочков. Промыть, не очищая кожицы, просушить или хорошо вытереть влагу салфеткой. Затем мелко нарезать и пропустить через мясорубку. Образовавшийся сок отжать, процедить через марлю и смешать с майским медом в пропорции 1:1. Всю массу тщательно перемешать деревянной палочкой и настоять в теплом темном месте в течение 1 месяца.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Улучшение состояния наступает после принятия 1 литра настойки.

Лермонт Наумович Бондаренко,
493010, Восточно-Казахстанская обл.,
г. Шемонаиха, ул. Урицкого,
д. 39, кв. 7.



В БАНЮ - ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ И СНИМАТЬ УСТАЛОСТЬ

- На суставы рук и ног приходится большая нагрузка. Особенно у женщин, которых ежедневные заботы подвергают большим перенапряжениям.

Чаще всего отеки появляются вечерами, а боль возникает во второй половине дня, бесследно исчезая утром и не причиняя беспокойства до обеденного времени. Одним из чудодейственных способов укрепления суставов, избавления от отеков, повышенной чувствительности и болевых симптомов является баня. Это - своеобразная тренировка суставов, как и всего организма в целом. Банные процедуры повышают температуру тела, под воздействием пара с потом выходят токсины, стимулируется деятельность сальных желез, улучшается кровообращение, расслабляются мышцы, снимается мышечное напряжение.

Если в банный комплекс вас привела суставная боль, то первоначально вам вполне достаточно трех заходов в парную при посещении бани раз в неделю. Постепенно количество посещений парилки можно увеличивать до 5-6 раз. Перед «первым паром» суставы, как и все тело, следует тщательно вымыть мягким мылом и насухо вытереть.

Важен выбор травяной добавки для парилки. При боли в суставах эвкалипту и пихтовому маслу следует предпочесть аромат хвои, который повышает тонус мышц; мяту, благоприятно воздействующую на сердечно-сосудистую систему, и «пивную баню». С пивом, правда, нужно быть осторожным - на тазик воды не более полстакана.

При болях в суставах стоять в парной не рекомендуется: во-первых, это нагрузка на ноги, во-вторых, в русской бане перепад температур между уровнем ног и головы колеблется до 20 градусов. Необходимо лечь на полку, расслабиться и отдохнуть. Первый заход в парилку - пятиминутный.

Во второй и последующие заходы в парную нужно массировать суставы веником. Первоначально веник кладут на несколько минут в тазик с горячей водой. Распаренный веник сильно встряхивают. Интенсивными движениями похлестывают области суставов, чередуя эти движения с похлопываниями, растираниями и поглаживаниями. В березовые и дубовые веники можно добавить шалфей,

полынь, мяту или лопух. Березовый веник смягчит кожу, дубовый, наоборот, укрепит кожный покров. Использовать эвкалиптовый веник нежелательно, так как он является кожным аллергеном. Жестким можжевеловым веником следует делать более щадящий массаж.

После массажа веником можно мягкими круговыми движениями помассировать суставы щеткой с натуральной щетиной, не допуская болевых ощущений. Массажи веником и щеткой, восстанавливающие интенсивность кровообращения в суставах, производятся только в парной.

В перерывах между парными, которые составляют не менее 20 минут, следует сделать три процедуры для суставов. Во-первых, промассировать их душем, когда на сустав направляется сильная струя воды комнатной температуры. Во-вторых, отдыхая, обернуть суставы в прохладное полотенце, смоченное в отваре трав или в растворе морской соли. Затем пальцами рук размять суставы, аккуратно надавливая на болевые точки. Все это улучшит местное кровообращение и питание тканей.

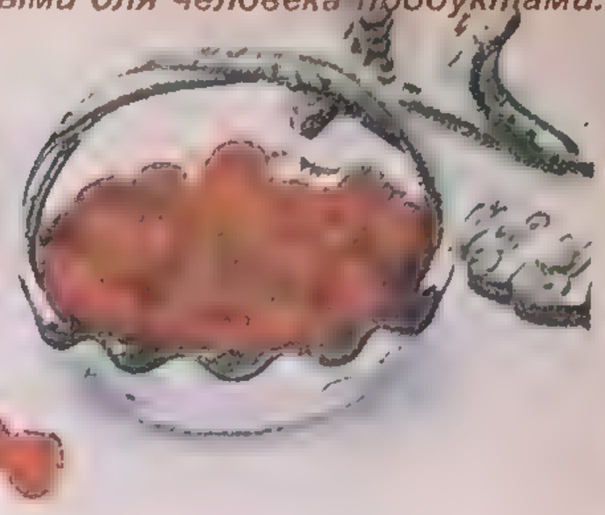
Перед очередным заходом в парную две минуты интенсивно поработайте суставами, сгибая и разгибая их, и смойте соль. Последняя парная - медовая. Натрите суставы медом - расслабленные мышцы через очищенную кожу примут все целебные вещества. **Завершающая процедура** - растирания и похлопывания влажным полотенцем, свернутым жгутом. Если по рекомендации врача вы пользуетесь лечебными мазями - то это лучшее время для их применения.

Семейный лекарь № 24(126) 21 июня 2004 г.

Чем полезен ЯГОДНЫЙ УКСУС?

О целебных свойствах яблочного и виноградного уксуса знают многие. Но не менее полезный уксус можно приготовить и из других ягод. Различные сочетания в них органических кислот при регулярном употреблении будут постоянно растворять появляющиеся плотные образования в организме и способствовать выведению шлаков.

Ягодные уксусы по своему целебному эффекту несколько уступают яблочному и виноградному, но и они являются полезными для человека продуктами.



Черносмородинный уксус является поливитаминным продуктом. Оказывается полезным при лечении ревматизма и подагры.

Ежевичный и малиновый уксусы хороши как жаропонижающие средства. Помогают при лечении

простудных заболеваний, лихорадке и головной боли.

Вишневый благотворно влияет на центральную нервную систему, успокаивает и снимает нервное возбуждение.

Крыжовенный уксус очень близок по своему действию к виноградному, не случайно эту ягоду называют «северным виноградом».

Уксус из белой и красной смородины выводит соли из организма, а также является жаропонижающим средством.

Сливовый уксус хорошо дезинфицирует кишечник, усиливает его перистальтику и улучшает пищеварение.

Грушевый утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим действием, снимает приступы сильного кашля.

Калиновый усиливает сокращение сердечной мышцы и способствует ее нормальной работе.

Клюквенный обладает бактерицидным действием, а также полезен для поджелудочной железы.

Брусничный уксус имеет антисептическое (противогнилостное) действие за счет содержания в нем редкой бензоевой кислоты

Их можно приготовить в домашних условиях. Это даже проще, чем делать домашнее вино.

Ягоды хорошо промыть, поместить в эмалированную посуду, размять до образования однородной массы и залить теплой водой, в которой уже растворен сахар (из расчета 150-200 г на 1 л воды). Вода должна покрывать массу на 3-4 см. Все это оставить настаиваться 10-15 дней в теплом, затененном (но не темном) месте. Массу желательно регулярно помешивать, чтобы воздух выходил и поверхность не покрывалась пленкой. Можно придавить массу кружком с гнетом.

По прошествии указанного времени полученный настой хорошо процедить и слить в банки, оставив до края 10-12 см, поскольку ожидается процесс дальнейшего брожения. Банки прикрыть марлей и оставить еще на 2 недели. Готовый уксус осторожно слить в стерилизованные бутылки, и хранить в холодном, темном месте. Бутылки не стоит заливать «под горлышко». Если уксусу предстоит храниться очень долго, пробку лучше залить парафином.

Свежеприготовленный сок (при помощи соковыжималки) залить в стеклянную банку, в которую опустить кусочек черного хлеба, смоченного любым уксусом - подойдет обычный столовый. Банку накрыть марлей и поставить в теплое место на 3-4 недели. После этого готовый уксус слить в бутылки для хранения.

Николай Семенович БУРЛАКОВ,
г. Воронеж

МАСТОПАТИЯ

К СОЖАЛЕНИЮ, МАСТОПАТИЯ ПОРОЙ НЕ ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНОГО БЕСПОКОЙСТВА У ЖЕНЩИН. НЕКОТОРЫЕ НЕ СЛИШКОМ ГРАМОТНЫЕ, РАВНОДУШНЫЕ ГИНЕКОЛОГИ ГОВОРЯТ СВОИМ ПАЦИЕНТКАМ: "НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, КАЖДАЯ ВТОРАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ МАСТОПАТИЮ".
МЕЖДУ ТЕМ, ПРИЧИНЫ ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ ЕСТЬ.

Мастопатия - доброкачественное заболевание молочной железы, проявляющееся в паталогическом разрастании ее тканей - поражает даже не каждую вторую, а восемь женщин из десяти. Эта болезнь оказывает значительное влияние на самочувствие многих женщин, а в ряде случаев приводит к возникновению грозного заболевания - рака груди.

Как правило, мастопатией заболевают женщины детородного возраста - от 25 до 45 лет. Первое проявление болезни - мастальгия, болезненность молочной железы, которая возникает перед менструацией и стихает при ее начале, а также периодически появляющиеся уплотнения в нижней или верхней части груди.

Нередко женщины игнорируют эти симптомы, годами не обращаясь к врачу. И совершают опасную ошибку, так как именно на ранней стадии мастопатия хорошо поддается консервативному лечению.

При дальнейшем развитии болезни в ткани железы образуются плотные узлы размером от горошины до грецкого ореха. Боль становится интенсивной; порой болезненно малейшее прикосновение к груди, движения рук; а главное - теперь боль уже не исчезает с началом менструации. Из соска может выделяться кровянистая или прозрачная жидкость.

С КЕМ ЭТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ?

Мастопатия - многопричинное заболевание, связанное как с генетическими факторами, так и с факторами окружающей среды и образа жизни пациенток.

Больше шансов заболеть, если женщина:

* не рожала или имеет только одного ребенка;
* имеет отягощенную наследственность по материнской линии;
* не кормила или недолго кормила ребенка грудью;
* сделала много абортов;
* ведет нерегулярную половую жизнь;
* подвержена стрессам, неврозу, депрессии;
* живет в плохой экологической обстановке;
* страдает ожирением, диабетом, заболеваниями придатков, щитовидной железы, печени;
* употребляет алкоголь, курит;
* перенесла даже незначительные травмы груди.

К факторам, оказывающим защитный эффект, относятся ранние роды (20-25 лет), кормление грудью, количество родов (более двух) с полноценной лактацией.

Часто причинные факторы находятся в сложной взаимосвязи, образуя общий неблагоприятный фон. Сложность оценки совокупности причинных факторов диктует практически каждой женщине необходимость регулярного профилактического посещения специалиста-маммолога.

КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Врачи-сторонники естественных методов оздоровления организма, разработали ряд профилактических рекомендаций для женщин, иногда испытывающих ПМС или боль в молочных железах. Вот некоторые из них:

1. Измените диету

Измените диету в сторону снижения жиров и повышения клетчатки, в основном за счет цельных зерен, овощей и фасоли. У женщин, которые придерживаются такой диеты, оптимизируется обмен эстрогена, что означает меньшую гормональную стимуляцию груди.

2. Оставайтесь стройной

Похудание может облегчить боль в груди и избежать появления уплотнений, так как в женском организме жир действует как дополнительная железа, накапливая эстроген.

3. Принимайте витамины

Обязательно ешьте много продуктов, богатых витамином С, кальцием, магнием, витаминами группы В. Эти витамины помогают регулировать образование простагландина Е, который в свою очередь оказывает подавляющее влияние на пролактин - гормон, активизирующий ткань груди.

4. Употребляйте растительные масла, а не животные жиры

Употребление растительных жиров вместо сливочного масла может помочь поддерживать на одинаковом уровне количество активатора тканей груди - гормона пролактина.

5. Не теряйте спокойствия, избегайте стрессов

Элинефрин - вещество, производимое надпочечниками во время стресса - также оказывает влияние на процесс превращения гамма-линолевой кислоты (ГЛК), которая участвует в производстве простагландина Е.

6. Сократите потребление кофеина

Многие женщины с болями и симптомами доброкачественных изменений груди чувствуют себя значительно лучше, воздерживаясь от потребления кофеина. Для этого следует ограничить употребление кофе, газированных напитков типа Кока-Колы, шоколада, чая и болеутоляющих средств, содержащих кофеин.

7. Сократите потребление соли

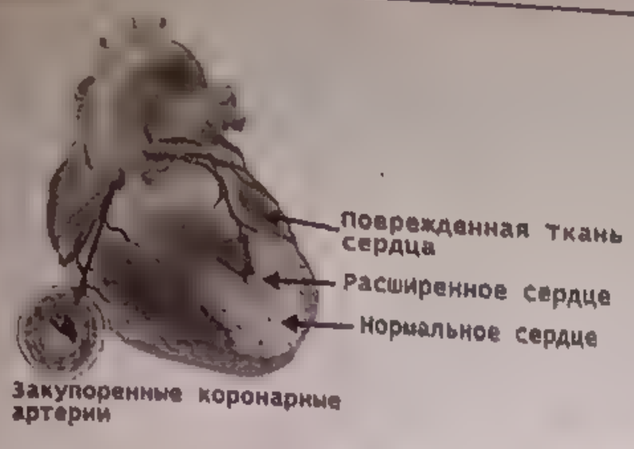
Соль обладает способностью удерживать в тканях воду. Особенно важно помнить об этом за 7-10 дней до начала менструации, когда ткани груди и так увеличиваются по сравнению с обычными размерами.

8. Подберите себе хороший бюстгальтер

Плотный бюстгальтер, такой, как носят бегуньи, может предохранить волокна груди от болезненного растяжения. Однако бюстгальтеры с косточками и плотными рельефными швами, напротив, травмируют грудь.

Юлия Микоян

ОТЧЕГО ТАК СЕРДЦУ ТЕСНО?



"Сердце, тебе не хочется покоя...", "Отчего так в мае сердце замирает?" Это слова из песен о любви, от которой действительно порой щемит сердце. Но только ли от этих переживаний оно дает сбои? Нет, конечно.

С какой же частотой обычно бьется сердце? В первую очередь это зависит от типа нервной деятельности человека. У невозмутимых флегматиков оно сокращается реже, чем у эмоциональных людей. Эти различия не вредят ни тем ни другим. Важно, чтобы ритм сердцебиения оставался равномерным. Для здорового сердца частота сердцебиения составляет от 60 до 85 ударов в минуту в состоянии покоя. В состоянии возбуждения или после сильных физических нагрузок этот показатель возрастает, а во сне снижается.

Но порой сердце сбивается с ритма. Это может произойти и у вполне здорового человека. Обычно в этом виноваты уже упоминавшиеся нервы или погода.

Количество нарушений сердечного ритма возрастает примерно на десять процентов обычно в начале лета, когда погода, образно выражаясь, заканчивает свое пробуждение. В это время, когда солнце скрывается за тучами, а дождь никак не идет, снижается содержание кислорода в воздухе, в крови повышается содержание углекислоты, что и вызывает учащенное сердцебиение.

Если по этой или каким-либо другим причинам сердце начинает, как говорится, рваться из груди, необходимо предпринять следующее.

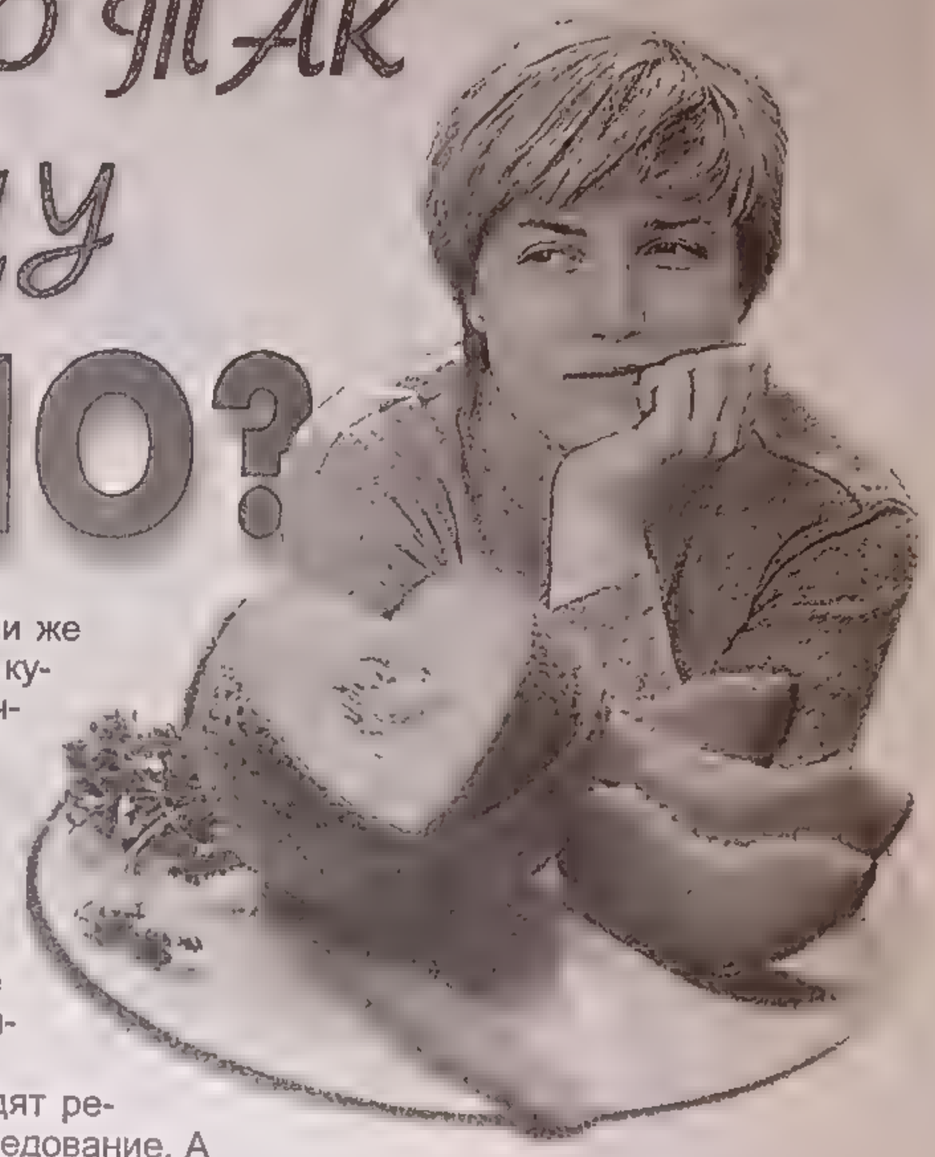
Остановиться или замедлить шаг и глубоко подышать по такой схеме: вдох - выдох - задержка дыхания.

Купить холодной воды, которая теперь продается на каждом шагу, и сделать большой глоток. Если же воды, как назло, не оказалось, купите мороженое (это даже лучше) и откусите сразу как можно больше.

Нажмите на точку под углом нижней челюсти, что поможет рефлекторно упорядочить сердечный ритм.

Если сердечко у вас вообще пошаливает, примите нитроглицерин.

Если такие случаи происходят регулярно, вам пора пройти обследование. А вообще тренировкой сердца следует заниматься постоянно. Ведь именно забота о сердце является главной целью любых физкультурных занятий, включая культуризм. Даже накачивая мускулатуру, стремясь слепить из себя Геракла, вы в это время, возможно, и не думая об этом, учащаете ритм сердца. Но здесь важно не перестараться, а также помнить, что максимально полезное учащение ритма надо сообразовывать с вашим возрастом. Молодой и здоровый человек может руководствоваться формулой: 220 минус число прожитых лет. С годами допустимый уровень учащения снижается. Для сорокалетнего мужчины безопасное число сокращений не должно превышать 150-160. И в любом возрасте при достижении 200 ударов в минуту нагрузку следует снижать. За этот предел выходят только космонавты на центрифуге или штангисты при установлении рекордов.



ХЕЛЕНА ЧЕХОВСКА,
ПОЛЬСКИЙ ВРАЧ.

"Подскажите народный рецепт какого-нибудь общеукрепляющего средства для сердца..."

- Чесночно-спиртовую настойку считают прекрасным лекарством от гипертонической болезни, стенокардии, атеросклероза, инфаркта и других сердечных недугов. Ее рецепт, обнаруженный экспедицией ЮНЕСКО в тибетских монастырях, широко разошелся по свету. Теперь и вы можете им воспользоваться.

Возьмите 350 г свежего чеснока, разделите на дольки, освободите от кожуры. Быстро и тщательно растолките пестиком в деревянной или медной ступке (чеснокодавка не годится!) и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Затем снизу, где больше сока, возьмите 250 г массы и поместите в бутылку из зеленого стекла (можно из-под шампанского). Туда же налейте 200 г 96%-ного спирта. Бутылку плотно закройте и держите в темном прохладном месте.

Через 10 дней массу процедите сквозь плотную ткань и отожмите. Отфильтрованную жидкость слейте в ту же бутылку и дайте постоять еще 3 дня.

Пейте настойку за 20-30 минут до еды 3 раза в день, добавляя чесночные капли в 50 г холодного молока. Определяйте дозу по схеме, доведя до 25 капель на 11-й день, затем идите в обратном порядке. Повторяйте курс через каждые 5 лет.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ЗАИКАНИЕ, ИСПУГ

Рано утром пить 1/4 л молока с гусиной лапчаткой. Щепотку гусиной лапчатки следует варить в литре молока. Траву всыпать в холодное молоко, после кипячения отвар отстаивается и процеживается. В течение дня пить отвар яблочной кожуры. Кожуру 7 яблок на 1 л. воды кипятить 7 мин. На следующий день днем пить настой мелиссы. 2 ст. ложки измельченных листьев или верхушек побегов с цветками настаивать 4 часа в закрытой посуде в 2-х стаканах горячей кипяченой воды, процедить. Этот же настой мелиссы при тахикардии и боли в сердце.

1 ст. ложку сухих пчел залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Детям пить по десертной ложке на ночь 1 мес. Взрослым пить по 1 столовой ложке.

Поставить ребенка на пороге, замерить его рост. На месте отметки просверлить дырочку. Взять воск, закатать в него волосы, которые выстригаются на месте родничка, и заложить их в эту дырочку. Это место нужно закрасить, сделать незаметным. Как только ребенок перерастет эту дырочку, он вылечится. Это должна сделать мать ребенка.

1/2 столовой ложки череды с вечера положить в термос и залить 150 г кипятка. Утром процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пить отвар яблочной кожуры.

ЖЕЛЧЕГОННОЕ

100 штук зеленых орехов размером с трехкопеечную монету разрезать на 3-4 части каждый, засыпать их 800 г сахара или меда, залить 700-1000 мл водки и выдержать 14 суток в герметически закрытой банке в темноте, желательно в погребе. Процедить, принимать по 0.5 чайной ложки с чаем 3 раза в день. Это средство очищает печень, кишечник и является хорошим антисклеротическим средством.

ФИТНЕСС ДЕЛАЙ ВЕРЮ

ВИД СЗАДИ

Упражнение: мостик на одной ноге

РЕЗУЛЬТАТЫ

Это простое упражнение позволит вам подтянуть ягодицы, сделать бедра стройнее, укрепить глубокие мышцы спины и развить равновесие.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Выполняйте это упражнение как часть силового комплекса 3-4 раза в неделю. Делайте по 2-3 подхода из 10-15 повторов с каждой ноги, отдыхая 45-60 секунд между подходами. Для дальнейшего прогресса поднимайте ногу только до уровня икры другой ноги. А затем попробуйте надевать на рабочую ногу манжету-отягощение весом 1-2 кг.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Делая мостик, старайтесь как можно плотнее прижимать лопатки к полу. Тогда вам будет проще сохранять естественный изгиб и не терять равновесия.

Во время подъема таза тело должно образовывать прямую линию.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Что работает

1. Большая ягодичная
2. Задней поверхности бедра
3. Стабилизаторы спины

Лягте на спину, вытянув руки вдоль корпуса ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол.

Втяните живот, чтобы стабилизировать положение таза, затем вытяните правую ногу под углом 45° к полу, колени - на одном уровне.

Усилием мышц ягодиц и задней поверхности бедер поднимите таз, чтобы тело от плеч до бедер образовывало прямую линию.

Равномерно распределяя нагрузку на верхнюю и нижнюю части корпуса, задержитесь на несколько секунд.

Плавно опуститесь вниз и, держа ногу прямой, повторите нужное количество раз. Затем выполните упражнение с другой ноги. Это будет один подход.

Контролируйте правильность выполнения упражнения

ОШИБКИ

Не поднимайте таз рывком, чтобы не перегружать спину.

Не допускайте перекоса ягодиц, в противном случае будет труднее удерживать равновесие, а кроме того, снизится эффективность упражнения.

Не смещайте колено опорной ноги в сторону, иначе возрастет нагрузка на коленный сустав.

СЕМЕНА МОРКОВИ ОТ БРОНХИТА

Здравствуй, "Лекарь". Поделюсь простым, надежным и проверенным рецептом лечения хронического бронхита.

1 столовую ложку морковных семян высыпать в бутылку с разведенным пополам с водой 1:1 чистым спиртом.

Бутылку поставить в теплое место на неделю, после чего пить по 1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок в промежутке между приемами пищи. Ничем не заедать и не запивать.

Через несколько дней будете здоровы и забудете про свой бронхит.

Анна Александровна Ронжина, 433510, Ульяновская обл., г. Дмитровград, ул. Мориса Тореза, д. 6а, кв. 47.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА ПРИГОТОВЬТЕ ЭТО

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Для повышения иммунитета у детей, поднятия тонуса приготовьте такую смесь. Мелко нарежьте по полкилограмма сырой моркови и свеклы.

Залейте кипятком, чтобы вода покрывала овощи на два пальца. И варите на малом огне до готовности свеклы. Процедите и положите в отвар по горсти изюма и кураги. Снова доведите до кипения и потомите минуты 3 - 4. Снимите с огня, добавьте ст. л. меда и настаивайте в прохладном месте 12 часов. Давайте малышу по полстакана отвара трижды в день в течение месяца. Я так дочку лечила, когда она часто болеть стала. Теперь у нас все в порядке.

Татьяна Васильева, Саратовская обл.

ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ? МЕТОД ЕСТЬ РЕАЛЬНЫЙ

Здравствуй, дорогой "Семейный Лекарь". Хочу рассказать про детский церебральный. Вот что должно насторожить родителей в поведении малыша. В противном случае его можно упустить. И тогда трагедии не миновать.

Ребенок постоянно манипулирует только одной рукой или ногой, при этом противоположная рука (нога) сильно сжата (спастика), приведена к туловищу, движение в ней незначительное, резкое и малоамплитудное.

НЕ УДЕРЖИВАЕТ ПОЗУ "СИДЯ" - ЗАВАЛИВАЕТСЯ

Если его поставить на ноги, опирается на мысочки. Или опоры нет вообще. А ноги, согнутые в коленях, "висят в воздухе".

НЕ ЛЕНИТЕСЬ - ПОТРУДИТЕСЬ

Формировать движения у ребенка нужно в строго определенной последовательности. Начинать с головы. Затем - руки, руки - туловище, руки - туловище - ноги, ноги. И наконец, совместные движения. При этом движения руками и ногами выполняются сначала в крупных суставах (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватываются средние суставы (локтевой и коленный) и только потом лучезапястный и голеностопный.

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ВСТАЕТ НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ

И. п. - лежа грудью у вас на ладони. Приподнимайте верхнюю часть тела младенца вверх.

И. п. - ребеночек лежит животом на валике. Вы поднимаете его голову, наклоняете, разводите ноги - тяжесть тела переносится на тазовый пояс. Руки при этом выполняют поддерживающую функцию.

Е. Кочеровская, детский реабилитолог-практик

МЕД И ГАСТРИТ УЙМЕТ

Приветствую тебя, уважаемый "Лекарь". Доченька моя долго страдала от гастрита. Поест-попьет чего - болит животик. Чуть 10 лет ей исполнилось, взяли путевку в Железноводск. Минеральную воду пила, таблетки, но мучилась так же. Вернулись - и хождение по врачам продолжалось. А однажды сидели в очереди, вид у моей дочки был такой несчастный, что не выдержала одна старушка, подошла, расспросила о горестях и посоветовала мед с соком алоэ и морковью попринимать.

Дома смешала я деревянной ложкой 100 г светлого меда со 100 г сока алоэ, добавила столовую ложку натертой на терке моркови. И давала дочке три раза в день по чайной ложке за полчаса до еды. Так недели две мы пролечились и пошли "японский глаз" глотать. Оказалось, что все у нас хорошо.

Г.В. Токарева, Ставропольский край

СКАЗОЧНОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ

Дорогой "Лекарь", моя малышка с рождения страдала запорами. Уж я и свеклу каждый день ела, кефир пила, чернослив себе заваривала, чтобы ей с грудным молочком все это попадало. Нет, все равно со стулом проблемы. Плачет, извивается - животик болит. Приходилось такой крошке делать клизмочки. Но ведь каждый день нельзя!.. Поили ее простерилизованным растительным маслом, животик гладили, грели. Кое-как дождались, когда прикорм давать можно будет. Конечно, от фруктовых и овощных пюре крепить стало меньше, но стула каждый день все равно мы добиться не могли.

Недаром говорят, не было бы счастья, да несчастье помогло. Попали мы с дочкой (ей тогда год и 2 месяца было) в больницу с пневмонией. Видимо, из-за болезни, стресса от незнакомой обстановки, антибиотиков дела со стулом совсем стали плохи. Медсестра, видя наши мучения, подсказала рецепт от запоров у детей. И даже сама принесла мне листья алоэ - у меня дома раньше не было этого растения.

Листья я очищала от кожицы и колю чек, хорошо растирала. Получалось примерно две столовые ложки. Столько же я готовила и яблочного пюре. Все смешивала. Честно говоря, лекарство невкусное, и я добавила туда немного меда. Мед моя малышка просто обожает, поэтому лекарство она принимала спокойно. Давала я ей это снадобье 2 раза в день по чайной ложке. Не сразу, но стул наладился. А когда мы вернулись домой, надобность в этом снадобье отпала сама собой.

Нина С., г. Мончегорск

Ваши вопросы и пожелания вы можете высказать по телефону 38-72-31 (Речевой почтовый ящик)

Код Саранска 834 2

С НЕКОТОРЫХ ПОР - ЗАПОР

Здравствуй "Лекарь". У ребенка очень часто бывают запоры. Как наладить ситуацию, что только не делали, все не надолго. Помогите, пожалуйста.

Ольга Семеновна Корпей, г. Ульяновск

Семилетнюю Наташу с некоторых пор одолели боли в низу живота.

- Ой, просто ужасные боли! - поясняет мне мама. - Как-то идем с ней по улице, разговариваем. И вдруг она замирает на месте, бледнеет, за живот хватается... Через несколько секунд приходит в себя: отлегло. Идем дальше. Квартал едва ли миновали. И снова эта боль - резь жуткая... Ольга Павловна как только дочь и не обследовала, в больницу направляла. И что Вы думаете? Оказалось, Наташа просто сдерживала позывы по-большому. Захочется в туалет, а она присядет на пятку - позыв пройдет. Потом все снова повторяется. Словом, сама портила себе кишки и не догадывалась, что отсюда дикие боли...

- Ну а теперь вот еще и запоры, - добавляет доктор. - Насидела себе...

- А у нас и другие девочки так делают, - подает голос Наташа.

- Распространенное среди младшеклассников явление, между прочим, - поворачивается ко мне Ольга Павловна. - Боятся из-за старшеклассников в туалет ходить, боятся попросить разрешения у учительницы выйти по нужде. А боли действительно дикие бывают! Представьте: каловые массы скапливаются в кишечнике... Это же ведет к поражению толстой, сигмовидной, прямой кишок... Да и к запорам! - и вопрос Наташе: - Так теперь не сдерживаешь позывов?

Девчушка отрицательно мотает головой: "И живот болеть перестал".

А для предупреждения запоров посоветовала врач матери не баловать дочь белым хлебом, какао, шоколадом. Порекомендовала не давать и супов-пюре, протертого мяса, пореже потчевать макаронами. А вот свежие овощи, фрукты, молочнокислые продукты постоянно держать на столе.

На всякий случай еще дала рецепт послабляющего отвара. Ст. л. цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, прокипятить под крышкой 5 минут, настоять 20 минут, процедить. Детям до трех лет давать по дес. ложке; 3 - 7 лет - по ст. л.; более старшим - по четверти стакана. Все это до еды. А курс лечения - до двух недель.

- Но это - еще раз предупреждаю - лишь на крайний случай. Постарайтесь наладить регулярный стул диетой, - сказала напоследок врач.

И. В. Крылова

ШУМИТ ГОЛОВА? ЗНАЮ СРЕДСТВО!

Дорогой "Лекарь". Шум в голове - мое страдание за последние 3 года. Кто смог одолеть такую же напасть, отзовитесь, дайте мудрый совет.

Заранее благодарю, Михаил Сводоров, г. Саранск

Я страдаю этим недугом уже несколько лет, испробовала все доступные рецепты. Шум в голове бывает по многим причинам. Но одна из причин - заболевания эндокринной системы. У меня удалена щитовидная железа, поэтому и лечение малоэффективно. Но я все равно стараюсь себя поддерживать.

Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове, поэтому утром натощак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день - стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях, с ложкой джема из калины и рябины. Во время обеда съедаю 1 луковицу или зубчик чеснока, морковь, порцию гречневой каши. В течение дня выпиваю не менее 2,5 л жидкости.

Еще какими средствами пользуюсь. Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда, принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Я сделала состав из клюквы и чеснока: 1 кг клюквы и 200 г чеснока, растолкла, поставила на 12 часов в темное прохладное место, потом добавила в смесь 0,5 кг меда, размешала и принимала по 1 ст. ложке до еды 2 раза в день.

От неврита слухового нерва я смешиваю кашицу от одного зубчика чеснока с 2-3 каплями камфарного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить в ухо. Держать до ощущения жжения. Делать каждый день до выздоровления.

А вообще я укрепляю организм так: ем овощи, фрукты, пью витамины, съедаю 5 раз в неделю по 3-5 грецких орехов, ем морскую рыбу.

Льняное масло пью 3 раза в день по 1 ст. ложке, на ночь выпиваю 1 стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю тихую приятную музыку, стараюсь не нервничать и не переутомляться.

Валентина Викторовна Кириллова, 652420, г. Березовский Кемеровской обл., ул. 8 Марта, д. 6, кв.100.

КАК СВЕКЛА ЛЕГКИЕ СПАСЛА

У моего сына очень слабое здоровье, простудные заболевания не оставляя его ни зимой ни жарким летом. Кашель, насморк, как только подует ветерок попрохладней. Что делать, не знаю. Может есть какие-то рекомендации у читателей "Лекаря"? Напишите.

С уважением, Лариса Мишутина, Саратовская обл.

Во время нашей молодости с садами и яслями были проблемы, поэтому часто приходилось оставлять сына дома одного. А что он делал? Открывал форточку (лето или зима на дворе - его не интересовало) и кричал-разговаривал с мальчишками. Часто поэтому и простывал. Он четыре раза переболел воспалением легких. Боялась я, как бы туберкулез не развился.

Как-то санитарочка в больнице подсказала мне настойку сделать - она у сына своего ею туберкулез легких вылечила. В равных количествах взять соки алоэ, редьки, свеклы, моркови, мед и сахарный песок. Я брала по стакану - 1,5 литра получилось. Все это в банке поставила в теплое темное место на 10 дней. Взбалтывала каждый день. Потом давала сыну пить по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Когда он эти 1,5 литра выпил, сделала еще столько же. Он литр осилил, а от остального отказался. Да я и не настаивала. С тех пор 23 года прошло, а болезнь не возвращается.

О. Ф. Горбушина, Удмуртия

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Ситяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

ВО ВСЕМ ГОСПОДЬ УКАЖЕТ ПУТЬ

Не противоречит ли христианской морали способ предохранения от незапланированной беременности при помощи внутриматочной спирали? Недавно узнали, что этот метод носит абортивный характер, т.е. не дает возможности закрепиться в матке уже оплодотворенной яйцеклетке, готовой к дальнейшему развитию. Слова-то "аборт" и "абортивный" родственны.

Светлана.

" О род неверный и развращенный! Доколе буду с вами? Доколе буду терпеть вас?" (Мф. 17, 17) - взывает Господь к нам.

Единственный путь, законный к супружескому общению между мужчиной и женщиной, является благословение Божие на брак через таинство венчания. В молитвах этого таинства священник просит: "...помяни, Господи, рабов Твоих и благослови их, даждь им плод чрева, доброчадие...".

Для ответа на поставленный тобою вопрос, сестра, не будем рассуждать венчана ты или нет, христианка или язычница. Бог Еве в раю сказал: "...в болезнях ,родиши чада..." - так оно и случается по сей час со всеми женщинами мира. Господь Иисус Христос, исправив греховность плоти твоей святыми Страстями Своими и Воскресением, дает чудное обетование: чадородия ради спасешися!

Слышишь, о жено! Ты спасешься через твою же природу, соблюдая закон, претерпев беременность, роды, воспитание чад своих. Так стоит ли вообще предохраняться от спасения?! Как ты дерзаешь "планировать" Жизнь Вечную?

Конечно, наше вмешательство в жизнь зародыша, пусть ему всего час или неделя - грех детоубийства.

Предохранение супругов, не приводящее к зачатию, опять же нарушает закон Божий - поскольку это есть сознательное избежание плода чрева и ведет к разнузданности страстей, огрубению чувств и, с медицинской точки зрения, гормональному дисбалансу, особенно у женщин.

Нужно думать не о предохранении, а о Кресте. Он у каждого свой. Наши прабабки рожали по пятнадцать детей и счастливы были. Почему сейчас это невозможно? Господь дает тебе Крест по силе твоей. Так же и в чадородии. Создатель твой знает и как спасти тебя, знает, когда закрыть утробу твою, чтобы не рождать. Есть Крест бездетности, но и та сестра спасется или в делах милосердия, или в монашестве, если узрит путь верный. Есть крест болезней, при которых действительно чадородие невозможно физически или имеет смертельную опасность. Нужно чувствовать волю Божию. Искать совета духовника, смиряться и, если по силе, и в законном супружестве жить как брат и сестра, исполняя слова Апостола Павла: "...да и имущии жены, якоже не имущии будут". Сказано это хоть и о последних временах, но ведь не знаем ни дня, ни часа... Да иго сие благом покажется, если есть навык воздержания в постах.

Ищи во всем волю Божию, а воля Его, - чтобы ты спаслась, вернулась в рай.

Мне 39 лет. Стала ходить на Богослужения в церковь хотя бы раз в неделю и по праздникам; появилась возможности изучать и соблюдать правила церковной жизни. Для людей, которые меня знали последние несколько лет, это необъяснимо. И мне тяжело бывает отказать людям в праздновании дней рождений, мирских праздников, особенно когда они происходят накануне таинств. Для людей ведь непонятно, почему нельзя лишнего съесть, чуть-чуть выпить спиртного? Как быть в таких случаях, когда совпадают по времени мирские и церковные события ?

Можно ли снимать нательный крестик, например, в бассейне, бане (чтобы не показывать для других, что я - верующая) и дома на ночь (чтобы не порвать нечаянно цепочку и не потерять крестик)?

Ольга.

Мир тебе, Ольга! Загляни в свое сердце и увидишь, что никаких сомнений в выборе поведения у тебя нет. Ты ходишь в храм Божий, значит, слушаешь Евангелие; читаешь Закон Божий - укрепляешь веру свою знанием. Думаешь, следовательно, и о спасении души, надеешься, что Господь призовет тебя в Царствие вечное и не постесняется назвать тебя ученицею Своею. Уловая на сие, и ты, Ольга, не стесняйся имени Божия, заповеди Его пусть не теснят волю твою, а делают ее поистине свободной. "Кто не собирает со Мною, тот расточает"(Мф. 12, 30), - говорит Господь. Ты встала на путь очищения и украшения души своей. Так не оборачивайся назад, живи для Бога душою и телом. В посты да не будет для тебя большего праздника, чем исповедь и причастие; лучшей пищей - размышление о грехах своих; питием сладчайшим - слезы покаяния. Да не охладеет в сердце твоем любовь к близким, если ты не разделишь с ними трапезу в дни говения церковного. Молись о тех, кто пляшет и упивается в пост, но не осуждай. И даст Господь тебе крепость веры, высоту надежды, силу любви.

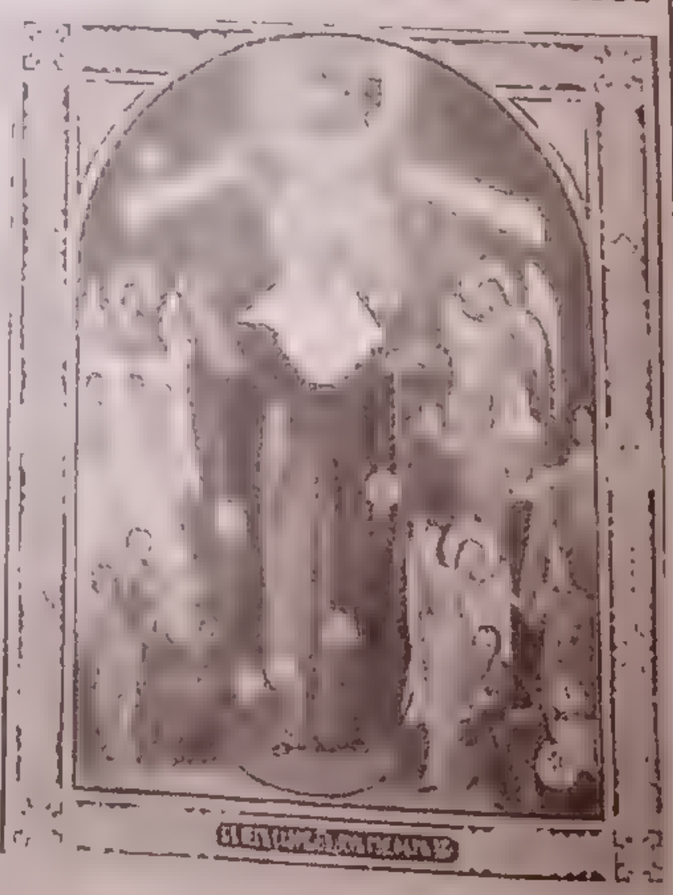
А крест нательный не снимай никогда! А чтобы людям и бесам вера твоя показною не казалась, почаще осеняй себя крестным знамением.

С любовью о Господе,
иерей Валерий.

ЦЕНА КОПЕЙКИ

Как больно видеть наше неблаговейное отношение к образу святого Великомученика Георгия Победоносца! Я решила поделиться своими переживаниями с читателями газеты. Этот великий святой изображен на российских монетах в одну копейку, пять копеек, десять и пятьдесят копеек. Сегодня я вдруг обнаружила россыпь поблескивающих однокопеечных монет с этим святым образом, лежащих на... дне унитаза! В общественном туалете... Во мне боролись два чувства - брезгливости и желания вынуть оттуда монеты. Я подумала, да, мне это терпеть трудно, ну а как же Святой Георгий терпит такое отношение к себе от нас, неблагодарных и нечувственных. Я попросила этого святого укрепить меня, вынула монеты, помыла их мылом и взяла с собой. Я и раньше часто замечала, что эти монеты оказывались под ногами прохожих. Решала эту проблему как могла: собирала эти монеты и уносила их в церковь, опускала их в церковные ящики в помощь храму с надеждой, что Господь примет образ Своего святого и определит его Сам туда, куда надо. Собирать монеты было непросто. Окружающие видели, как я поднимаю эти монеты, зачастую втоптанные в грязь, очищаю их, но спрашивать - не спрашивали. Православный человек вряд ли станет брать себе деньги, которые ему не принадлежат. Но это другой случай. Эти деньги были, как правило, не потеряны, а в небрежении утеряны или выброшены, как ненужные, не имеющие цену. Потому что сегодня на одну копейку или пять копеек в России ничего купить невозможно. Раньше в России монеты такого достоинства имели реальную цену, не случайно родилась у нас поговорка "копейка рубль бережет". Есть и другая пословица: "За морем корова полкопейки стоит, да перевозка - рубль". По этим пословицам видно, что копейка тогда была в цене! До революции три-пять копеек были значительными деньгами. На них вполне можно было скромно пообедать. Само слово "копейка" - происходит от того, что на ней был всегда изображен Святой Георгий, копьем поражающий дракона. Его светоносное копье и дало имя самой ходовой российской монете! Даже при советской власти трамвайный билет стоил три копейки, за эти три копейки можно было пересечь весь город. И мы детьми иногда так катались на трамвае, любовались своим городом, проходящими людьми. Тогда никому в голову бы не пришло выбросить копейку. Но сегодня - это не вчера. Цена копейки приближается к нулю, не отвечает нашим запросам, копейка раздражает, мешает в кошельке, ее стремятся не брать в качестве сдачи, оставляют на прилавках, не подают в качестве милостыни, легко выбрасывают. Это какая-то виртуальная монета. Монеты достоинством в одну и пять копеек были выпущены у нас недавно после очередной денежной реформы, обесценившей российские деньги. С самого начала они не имели реальной цены, стали словно насмешкой над русским человеком и нашей историей, насмешкой над святым образом, изображенным на этой монете, сделаны словно для того, чтобы их выбрасывали, чтобы как можно больше людей участвовали в страшном грехе хулы на святое изображение. Все словно бы сделано для того, чтобы праведный гнев Божий покарал нас за этот грех небрежения святыней. И Святой Георгий, защищающий нас, за этот массовый грех вот-вот отвернется от страны, на гербе которой он изображен! А ведь копейка в свое время прославилась даже и чудесами! На иконе Божией Матери "Всех скорбящих Радосте" (с грошиками) изображены именно копейки, которые чудесно пристали к этому святому образу. Это случилось в Петербурге, в середине XIX века, когда молния ударила в храм и попала в поднос для сбора пожертвований с монетами, и все они - в основном копейки, пристали к иконе, ставшей чудотворной...Православный человек старается подходить к любому явлению духовно. Ведь это не просто пластинки недорогого металла - в пренебрежении денежная единица страны! А еще более важно для нас, что эту участь с презираемой ныне копейкой невольно делит безконечно дорогой образ нами горячо любимого святого Великомученика Георгия Победоносца. Это не просто монета, это символ победы Христианства над злом. И, как говорили в старину, грош нам цена, если мы с небрежением относимся к заступнику всей Российской Державы.

Ирина Евстигнеева



Чудотворная икона Божией Матери "Всех скорбящих радость" (с грошиками), г. Санкт-Петербург.

Семейный лекарь № 24(126) 21 июня 2004 г.

«ГОСПОДЬ НЕ ОТВЕРНУЛСЯ»

Перед притвором, у входа в храме святых апостолов Петра и Павла есть Святое Распятие. Почти перед ним я иногда становлюсь на службе помолиться вместе со всеми. Так же было, может, где-то около года назад. Службу вел протоиерей Михаил Фролов. Стою и думаю: "Помолюсь хорошенько, а свечи в этот раз не буду покупать и на пожертвование не подам - до другого раза". С деньгами у меня тогда было туго, хотя десять рублей и были у меня на это отложены. Пожадничала, решила сэкономить там, где не надо.

Народу было много: и дети, и молодежь. Помню, рядом паренек стоял, такой замерзший зашел, наверное, перчаток нет, я и за него помолилась. И вот, в очередной раз обращаюсь я молитвенно к образу нашего Спасителя, к Святому Распятию и вдруг вижу: взгляд на меня Иисуса Христа жесткий, яркий, очень резкий, прямо страшный для меня. Я так и замерла. Смотрю, а сама думаю, как же можно так изобразить, такие яркие, красивые темно-карие глаза и краски на веках такие же, горчичные немного, как-то угловатыми мазками нарисованы, под бровью даже белая красочка есть. Сердце у меня, наверное, остановилось. Давай скорее доставать приготовленные деньги. И когда какой-то человек подошел опустить деньги в железный ящичек, я за ним свои опустила. Ведь все прекрасно знаю. что с древних, ветхозаветных времен заповедано нам своими подаяниями поддерживать великолепие Дома Господня и про лепту бедной вдовицы знаю, и про то, что только Господь все устроить по милости Своей может в нашей жизни.

С облегчением стою я, наконец, решилась еще раз посмотреть на образ Спасителя. Смотрю, а глаза-то у Господа смеются! Слава Богу! Смотрю по сторонам, не заметил ли кто, как я разулыбалась вдруг. Нет, паренек, глядя на других, крестится; бабуленька справа земные поклоны бьет. Я успокоилась, а тут и служба заканчивается. Отец Михаил так сумел благословить Крестом Господним, что мы почувствовали и на себе, далеко стоящих, это благодатное благословение. Стали расходиться, подхожу последний раз перед уходом приложиться к Распятию, поднимаю взгляд, а глаза-то Иисуса Христа закрыты!

Вот так вразумил меня Господь, а я счастлива, что Он от меня не отвернулся, от меня, такой грешной. Пусть жизнь для меня тяжела - это не главное. За все слава Богу! Главное - Господь не отвернулся!

Раба Божия Мария

КОГДА ТРЯСЛАСЬ ЗЕМЛЯ...

27 сентября 2003 года в 18 часов 35 минут по местному времени неожиданно для жителей алтайского села Кош-Агач грянула беда - землетрясение. Сначала мы услышали сильнейший гул, а затем земля стала уходить из-под ног, падали стены домов, рушились печи, ломалась мебель, с гор летели камни - на дома, на машины. На людей напал страх, у многих начались сердечные приступы, рвота. После первого толчка земля продолжала гудеть и сотрясаться; казалось, вот-вот все провалится и земля поглотит все находящееся на ее поверхности, - страшно!

И вот после третьего сильного толчка 1 октября 2003 года в нашем приходе замироточили старинная икона Божией Матери "Казанская" и пасхальное яйцо. Мироточение было без запаха. О мироточении сразу же сообщили священнику. У нас в приходе нет священника, ближайший храм находится в ста километрах от нас. Батюшка сказал, что Господь проявил к нам милость: призвал к покаянию, исправлению греховной жизни, молитве, - и благословил пройти крестным ходом по селу, защитить село от беды. И вот 5 октября мы - Православные - прошли крестным ходом по селу. А 14 октября приехал отец Варлаам и отслужил молебен перед иконой, и она снова замироточила: на образе Богородицы выступили капли миро, и заблагоухала - сильнейший запах заполнил всю комнату, он напоминал запах цветов или трав и был не сравним ни с какими духами, так как был намного лучше. В этот день окрестилось девять человек, и на лике Богородицы выступило девять капель мира. И пасхальное яйцо тоже замироточило сильнее, даже появилось миро на дне баночки, где лежало яйцо. Журналист местной газеты сфотографировал чудотворную икону, сказав при этом, что он атеист, - и на пленке у него вышло белое пятно. Снова чудо! Мы, Православные, твердо верим, что Бог - Вершитель всего на свете. Надеемся, что Господь услышит наши молитвы. Просим заступления за нас пред Его Престолом Царицу Небесную - Пресвятую Богородицу.

Тамара Клабукова,
с. Кош-Агач,
Республика
Алтай

ОГУРЕЧНО-КЕФИРНАЯ РАЗГРУЗКА

О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ, РАССКАЗЫВАЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ МОСКОВСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА "ЧАСТНАЯ ПРАКТИКА" МАРИЯ ОЛЕГОВНА ТАРАСОВА.

Многие понимают разгрузочные дни как полный отказ от еды на сутки и более. Сегодня научно доказано, что подобное голодание - серьезнейший стресс для организма. Разгрузочный день - это день, когда ограничивается калорийность рациона. Такое ограничение позволяет ускорить обменные процессы и, следовательно, снизить или поддержать вес.

Разгружаться можно в любой день недели, но не больше двух дней подряд, иначе метаболизм, наоборот, замедлится. Недополучая питательные вещества более 48 часов, организм переходит на экономный режим работы, и жир откладывается гораздо быстрее, особенно если физическая нагрузка минимальна.

При избыточном весе, чтобы не навредить здоровью, нужно проводить разгрузку не более двух раз в неделю. Такой режим позволит ускорить метаболизм в организме и в результате добиться снижения массы тела. Повторюсь, нельзя совсем отказываться от пищи. Необходимо лишь не превышать лимит в 700-800 килокалорий в день, при этом жиры должны составлять не более четверти от этого количества. Такое ограничение дает прекрасные результаты при рациональном сбалансированном питании. Это значит, что после разгрузочного дня нужно продолжать питаться правильно, несколько раз в день, небольшими порциями, делая упор на овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, мясо и рыбу, бобовые, а также неочищенные злаки.

Очень часто разгрузку применяют как "скорую помощь" для фигуры на следующий день после обильного застолья. На самом деле, как показали последние исследования, жир откладывается лишь на третьи сутки после переедания. Именно тогда и нужно садиться на диету и идти в спортзал.

Продукты для разгрузочного дня можно подобрать самим, рассчитав калорийность и количество жира, а можно воспользоваться готовыми вариантами. Главное - не съедать всю дневную норму сразу, а разделить всю пищу на пять примерно равных порций. Будьте осторожны с яблочными и огуречными днями. Они очень эффективны, но у многих от яблок и огурцов разыгрывается аппетит, и в такой разгрузочный день легко переесть. В таком случае лучше попробовать другие варианты.

Не обязательно весь день питаться только одним продуктом. Вы можете составить рацион самостоятельно, учитывая, что его калорийность не должна превышать 800 килокалорий. При этом за счет жира должно поступать не более 20% энергии, за счет - углеводов - 50-60% и около 25% - за счет белка.

В последнее время популярными стали двухдневные разгрузочные диеты, когда в первый день употребляется свежеотжатый сок или зеленый чай без ограничения, а на второй - обычное разгрузочное меню на 800 килокалорий. Эта диета разумна и достаточно эффективна, но соблюдать ее совсем непросто. Если уж вы решили попробовать такую разгрузку, проводите ее только раз в неделю.

Во время разгрузочного дня нужно избегать серьезных физических нагрузок. Отказываться от обычных тренировок совсем не обязательно, просто немного снизьте их интенсивность. Не забудьте о витаминах, потребляйте достаточное количество жидкости - и отличное самочувствие вам обеспечено.

Разгрузочные дни нельзя проводить во время беременности и кормления грудью, а также при обострениях хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Менструация не является противопоказанием к разгрузке, но если вы тяжело переносите месячные, от нее лучше отказаться. Разгрузочные дни для детей проводятся только после обследования и по рекомендации врача.

И последнее - не стоит ждать после разгрузочных дней немедленного эффекта в виде сброшенных килограммов. Сначала вы почувствуете легкость во всем теле, еда на следующий день покажется гораздо вкуснее, и, кроме того, вы будете заслуженно гордиться своей силой воли. А насчет веса - будьте терпеливы, и результат не заставит себя ждать.

ВАРИАНТЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Яблочный: каждые три часа съедать по 300 г яблок, всего не более 1,8 кг.

Огуречный: 1,5 кг свежих огурцов и одно вареное несоленое яйцо съесть в 5-6 приемов.

Арбузный: 6 раз в день съедать по 300 г арбуза.

Кефирный: 1,5 л кефира 1% жирности нужно выпить в 5 приемов через каждые три часа.

Мясной: 400 г нежирного мяса или рыбы, приготовленных без масла.

Творожный: 400 г нежирного творога.

Ольга ДЕМИНА

АМЕРИКАНСКИЕ ВРАЧИ НЕДАВНО ЗАЯВИЛИ, ЧТО МОГЛИ БЫ С УСПЕХОМ НАЧАТЬ ПРОДАЖУ ПРОТИВОРАКОВОЙ ПИЦЦЫ. ОНА ДОЛЖНА СОСТОЯТЬ ИЗ ЛЬНЯНЫХ ЗЕРЕН, ПОКРЫТЫХ СВЕРХУ РОЗМАРИНОМ, ЛАКРИЦЕЙ И ЧЕСНОКОМ, И ПОДАВАТЬСЯ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ. КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ ПРОДУКТОВ ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. КАК ОБСТОИТ ДЕЛО С ДРУГИМИ НЕДУГАМИ?

от инсульта и инфаркта защитит морковь. Двух морковок в день достаточно, чтобы вдвое уменьшить риск инсульта. Женщины, которые съедают пять морковок в неделю, почти на 70% реже страдают от инфаркта. Полезны также бобы, содержащие фолиевую кислоту, недостаток которой ведет к повреждениям сосудов.

"Плохой" холестерин в крови снижает чай, богатый полезными флавоноидами. Необходимое их дневное количество содержится в четырех чашках. Точно так же действует чеснок. Люди, регулярно его употребляющие, болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями почти на 20% реже. "Расправляются" с "плохим" холестерином лосось, овсяные отруби, соя, темный шоколад и какао. Если ежедневно съедать 20 г какао-порошка и 15 г темного шоколада, то через 2-3 недели можно добиться идеального уровня холестерина в крови. Прекрасным средством для профилактики заболеваний сердца и сосудов является темный виноградный сок, содержащий вещество под названием ресвератрол. Его, кстати, много в натуральном виноградном вине.

Артериальное давление снижает все тот же чеснок, брокколи, грейпфрутовый и апельсиновый соки. У тех людей, которые в течение шести недель выпивают по два стакана апельсинового сока в день, верхний показатель артериального давления в среднем падает на десять миллиметров, а нижний - на три миллиметра. С соком грейпфрута сложнее. Дело в том, что он способен усиливать действие многих гипотензивных препаратов, так что нужна осторожность.

Есть продукты, которые не хуже лекарств могут справиться с болезнетворными микробами. Это чеснок, яблоки, оливковое масло, сельдерей, лук, свекла, чай. Очень полезен клюквенный сок, особенно для профилактики и лечения инфекций мочеполовой системы у женщин. Ежедневное употребление апельсинового сока обеспечивает быстрое выздоровление при острых респираторных заболеваниях. Таким же действием обладают лимоны, клубника, сладкий перец, информирует utro.ru .

К стимуляторам иммунитета относятся "живые" йогурты и чеснок.

Природными обезболивающими средствами считаются чай, кофе, имбирь, мята и гвоздичное масло. От головных болей помогают свежие яйца с молоком. Рецепт простой: разбейте в стакане свежее яйцо, залейте его кипящим молоком доверху, размешайте и выпейте.

Снять воспаление способны спелые вишни: дюжина вишен заменяют таблетку аспирина. Подобным свойством обладают также ежевика, черная смородина и красная капуста.

Прекрасным мочегонным средством является огуречный сок, особенно в смеси с морковным.

Естественное слабительное - чернослив.

Сливы и бананы полезны для пищеварения. Они предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов очень редко встречаются больные язвой желудка. Успокаивающе действует на кишечник картофель.

Управлять настроением могут шоколад, кофе, груша, лимон, зеленый лук, айва, мед, имбирь. В число "веселящих" продуктов также попала петрушка.

Если вы хотите побыстрее заснуть, поможет мед, апельсиновая цедра или теплое молоко.

Можжевельник, который так любят использовать англичане для различных маринадов, действует, как диуретик и в этом качестве используется для лечения гипертонии. Масло можжевельника полезно при лечении артритов и подагры. Чай из можжевельника можно применять в случаях расстройства пищеварения.

А еще, если веточку можжевельника поставить в вазу вместе с розами, розы долго будут радовать вас своей свежестью.

УШИ: ТОНКОСТИ УХОДА

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ЭТИМ ДЕЛИКАТНЫМ, ОЧЕНЬ НЕЖНЫМ И КРАЙНЕ ВАЖНЫМ ОРГАНОМ? КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ УШКИ НЕ БОЛЕЛИ, А ЕСЛИ ЭТО ВСЕ ЖЕ СЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ИХ ВЫЛЕЧИТЬ?

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Во время утреннего туалета малыша не забудьте про его ушки, ведь они нуждаются в ежедневном уходе.

Чтобы очистить наружный слуховой проход от серы, воспользуйтесь палочками с ограничителем. Он необходим для того, чтобы ненароком не проникнуть в ушко слишком глубоко, а значит, причинить малышу боль, еще глубже отодвинуть серу и даже повредить тонкую барабанную перепонку. Если у вас нет специальных палочек, можно свернуть тугие ватные жгутики. Ни в коем случае не наматывайте вату на спички и не пользуйтесь палочками без ограничителя!

Перед тем как почистить ушки, смочите кончик ваты детским или вазелиновым маслом.

Освободите наружный слуховой проход от серы, осторожно очистите завитки ушной раковины и посмотрите, как обстоят дела за ушками (кстати, у младенцев они чаще всего плотно прижаты к головке). Тихонько отогните ушную раковину и смажьте кожу за ней детским маслом, используя для этого кусочек ваты или детские влажные салфетки для умывания. У грудничков за ушками часто образуются корочки (такие же, как и на головке). И в этом случае детское масло подойдет как нельзя лучше. Кроме того, за ушками вас могут поджидать и неприятные сюрпризы, например, аллергическая сыпь или гнойнички. В первом случае обработайте кожу отваром ромашки или лаврового листа, а во втором прижгите зеленкой. Если эти явления не проходят, обратитесь к врачу, не откладывайте этот визит надолго и не запускайте процесс.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ?

Иногда не возникает сомнений, что ребенка беспокоит именно боль в ухе. Это бывает в тех случаях, когда болезнь зашла слишком далеко или малыш уже не так мал и может ясно показать или рассказать, что именно у него болит.

Однако в большинстве случаев распознать болезнь уха не так просто. Это объясняется, во-первых, тем, что дети не способны объяснить, что их тревожит, во-вторых, многие малыши теребят ушки, когда хотят спать, страдают от диатеза или прорезывания зубов. Наконец, существует множество болезненных состояний, которые вызывают детский плач: это младенческие колики, и прорезывание зубов, и даже реакция на погоду.

Давайте посмотрим вместе, как обычно проявляются болезни ушей.

Предшествуют им, как правило, острое вирусое, иногда аллергическое заболевание, затрагивающее носоглотку. В редких случаях боль возникает из-за того, что в слуховую трубу, а потом в среднее ухо (где и развивается воспаление) из носоглотки попадает молоко. Это случается, если малыш срыгнул или пил из бутылочки лежа.

Ночью у ребенка поднимается температура (обычно выше 38°С, а иногда до 40°С), он начинает безутешно плакать, вертеть головкой, хвататься за ушко. Если вы слегка надавите на козелок (хрящик, который располагается перед ушной раковиной), малыш почувствует сильную боль. В этом случае доктор, скорее всего, поставит диагноз: острый средний отит (мамы называют его воспалением среднего уха). Этой болезни подвержены в основном детишки от 0 до 4 лет (причем груднички в гораздо большей степени). В то же время малыши, которые питаются маминым молоком, страдают отитом гораздо реже.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УШКИ НЕ БОЛЕЛИ?

Очень важно вовремя и правильно лечить болезни носоглотки.

Следите, чтобы во время кормления малыш находился в полувертикальном положении.

Когда придет время, научите малыша правильно высмаркиваться: закрыв одну ноздрю, освобождать другую, приоткрыв рот. Отучите его от привычки втягивать слизь в себя.

Если малыш все же заболел отитом, важно не допустить, чтобы болезнь перешла в хроническую форму. Для этого нужно очень серьезно отнестись к лечению, предписанному врачом. Если ребенку назначены антибиотики, не прерывайте курс, даже если вам кажется, что он выздоровел. Во время и после болезни малыша посещайте врача столько раз, сколько он сочтет нужным. Укладывая спать больного ребенка, поднимите изголовье и почаще переворачивайте его с боку на бок.

СЕМЕЙНО-ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Самые распространенные в педиатрической практике семейно-зависимые заболевания - атопический дерматит и нефропатия. Уберечь от них детей можно с помощью профилактического диетпитания. Как это сделать, рассказывает кандидат медицинских наук, старший преподаватель Российского государственного медицинского университета Надежда Вениаминовна ВАЛУЕВА.

КАК УБЕРЕЧЬ ОТ НИХ ДЕТЕЙ?

Если три поколения вашей семьи, включая тетушек и дядюшек, имеют одну и ту же патологию, значит в вашем роду "исторически" неправильно питаются. И вам надо всерьез задуматься над тем, как изменить характер питания всей семьи - не только детей! - дабы искоренить такие семейные заболевания, как атопический дерматит и нефропатия у детей.

А начните с себя - с подготовки к зачатию и вынашивания беременности. Если у вас есть аллергия - причем неважно, какая именно, - вам надо исключить из своего рациона гипоаллергенные продукты. Это: рыба, икра, шоколад, кофе, орехи, грибы, цитрусовые, клубника, земляника, яблоки, дыня, персики, черная смородина, помидоры, горчица, редис, хрен, брюква, репа, сельдерей, петрушка. Большой пищевой ценности эти аллергены не имеют, поэтому с ними нетрудно расстаться.

К сожалению, **вам придется забыть о коровьем молоке и куриных яйцах, особенно при наличии пищевой аллергии.** Вместо них лучше употреблять кисломолочные продукты и в небольшом количестве. Но если вы не переносите именно молоко, то его надо исключить в любом виде. Более того, при этом вам нельзя есть говядину и телятину - белок, содержащийся в них, близок по структуре к белку коровьего молока. Эти продукты можно заменить свининой, мясом ягненка и индюшки.

Если у вас нет своего молока или оно пропало, то для кормления малыша обязательно используйте питательные смеси, специально разработанные для детей группы риска. К примеру, немецкий продукт "Хумана ГА1" значительно уменьшает опасность развития атопического дерматита. Как показывают исследования, проведенные в московском Институте педиатрии, эта смесь в 27 тысяч раз реже вызывает пищевую аллергию, чем цельное коровье молоко. И запомните одну вещь. При наличии аллергических заболеваний у вас или близких родственников не стоит пользоваться обычными питательными смесями - лучше сразу ввести в рацион питания ребенка профилактические продукты.

После 5 месяцев к ним следует **прибавить гипоаллергенные продукты прикорма.** К таковым относятся рисовая, гречневая и кукурузная каши, оливковое масло, мясное пюре из индюшатины, баранины и крольчатины, из фруктов - груша. После первого года диета ребенка должна исключать те продукты, которые у вас когда-либо вызывали аллергию, и максимально соответствовать вашему режиму питания во время беременности. Если жизнь вашей семьи сопровождает мочекаменная болезнь, то профилактические мероприятия в первый год рождения ребенка опять-таки основаны на грудном вскармливании и на специальных питательных смесях.

Кроме того, очень важное значение имеет вода для восстановления сухих продуктов. В ней не должно быть токсичных веществ, повреждающих почки новорожденного - в первую очередь, солей тяжелых металлов, нитратов, пестицидов.

Поэтому, **если вы пользуетесь обычной питьевой водой, то ее надо обязательно отстаивать, кипятить, пропускать через очищающие фильтры.** Оптимальный же выход - покупать детскую воду, по крайней мере, до тех пор, пока малышу не исполнится год. Разведенные на экологически чистой воде молочные смеси и продукты прикорма практически не меняют своей композиции, а значит и своих целебных свойств. Пища хорошо перерабатывается и всасывается, следовательно, ваше дитя значительно меньше рискует заболеть мочекаменной болезнью. И в этом смысле заслуживает особого внимания "Хумана детская вода", в которой нет даже намека на тяжелые металлы и прочие соли.

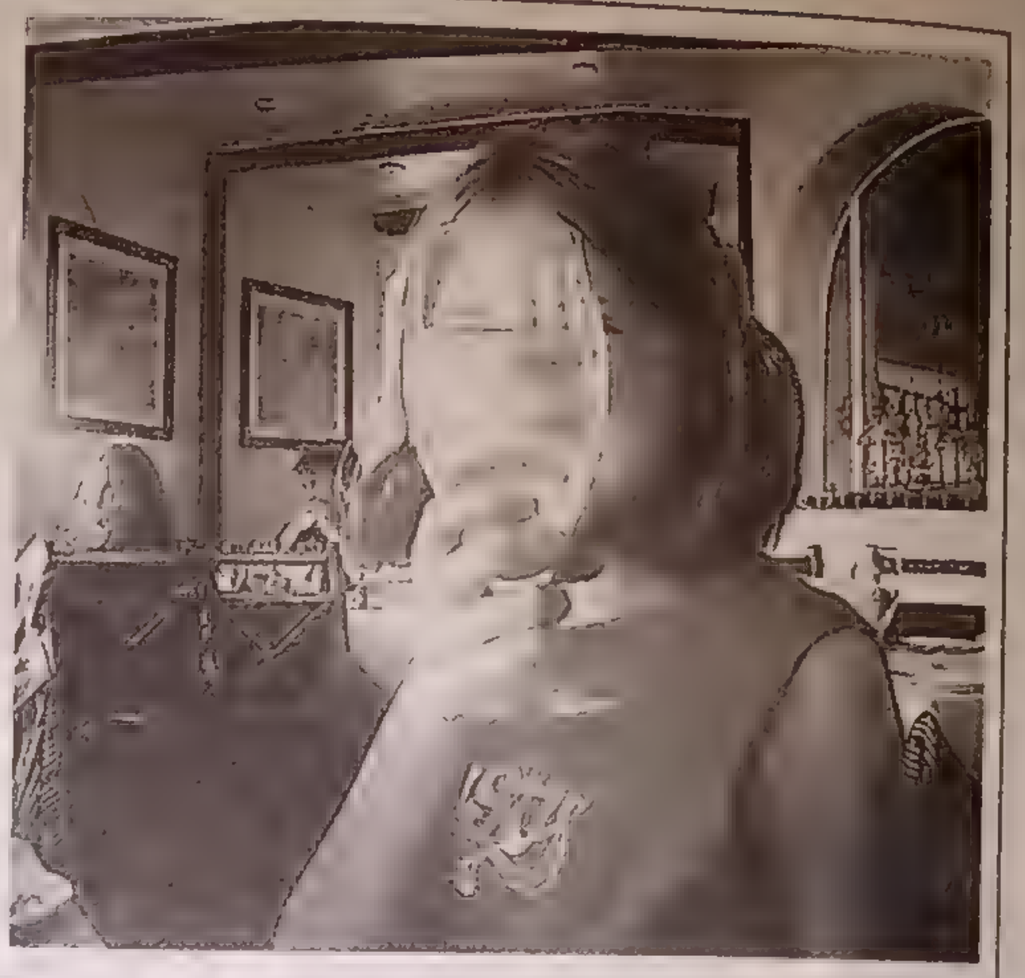
Конечно, **на здоровье ребенка, предрасположенного к нефропатии, положительно скажется и щадящая диета в первые годы жизни.** Если причиной мочекаменной болезни у вас является избыток оксалатов в организме, то вашему малышу в профилактических целях подойдут картофельно-капустная диета, а также отварное мясо в ограниченном количестве, сметана, творог, молоко, блюда из круп и теста, несладкие фрукты. При избытке фосфата кальция - мясо, рыба, мучные блюда, сливочное и растительное масло, лимоны, кислые сорта яблок, брусника, красная смородина, тыква, горох. При излишке уратов - молочные продукты, яйца, мучные изделия, рис, овощи и фрукты.

Татьяна ВАСИЛЬЕВА

Семейный лекарь № 24(126) 21 июня 2004 г.

ПОЖАЛУЙ, НИ ОДНА ПРОБЛЕМА КОЖИ НЕ СВЯЗАНА С ТАКИМ КОЛИЧЕСТВОМ МИФОВ И ПРЕДРАССУДКОВ, КАК УГРИ ИЛИ, ПО-НАУЧНОМУ, АКНЕ. КАКИЕ ТОЛЬКО ТЕОРИИ НЕ РАССКАЗЫВАЮТ ДРУГ ДРУГУ ТЕ, КТО СТАЛКИВАЕТСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ! ТАК ЧТО ЖЕ ИЗ ЭТОГО ПРАВДА, А ЧТО НЕТ...

МИФЫ и ПРАВДА ОБ УГРЯХ



1.Чтобы не было прыщей, нужно соблюдать строгую диету.

Ведь если употреблять сладкое, мучное и копчености, то прыщей будет больше.

Мнение о том, что характер пищи влияет на появление угрей и прыщей, является несколько устаревшим представлением. Конечно, переедание сладкого, копченого и острого может осложнить течение любого кожного заболевания. Но тем не менее пища не является истинной причиной акне, и одной диетой угри не вылечишь.

2. Акне бывают только у молодых людей.

Об этом мы уже говорили. Акне встречаются и у людей зрелого возраста, в среднем до 40 лет. Причиной этому может служить нарушение работы эндокринных и половых желез, применение некоторых лекарственных препаратов, допингов, вредные условия труда, применение некачественной косметики.

3. От угрей и прыщей спасают регулярные и частые сексуальные контакты.

Наверное, всем без исключения молоденьким девочкам, с грустью взирающим на очередной прыщик, бабушки или мамы говорят стандартную фразу: "Вот выйдешь замуж, и все пройдет!". Примерно тот же смысл вкладывается и в разъяснительно-утешительные реплики, предназначенные подросткам мужского пола. Однако все это неправда. Наличие или отсутствие сексуальных контактов, а также их частота на появление или исчезновение акне не влияет.

4. Если начнешь делать косметические чистки, то их надо будет делать постоянно, а угрей станет больше.

Это не так. Одними только чистками от угрей не избавишься, но и больше комедонов от них не станет. Есть и те, кто считает, что регулярное проведение чисток и есть лечение акне. Но и это убеждение ошибочно. Чистка, как видно из названия, очищает поры, улучшает состояние кожи, однако не излечивает болезнь, о причинах которой мы рассказали отдельно.

5. Угревую болезнь можно излечить, очищая организм.

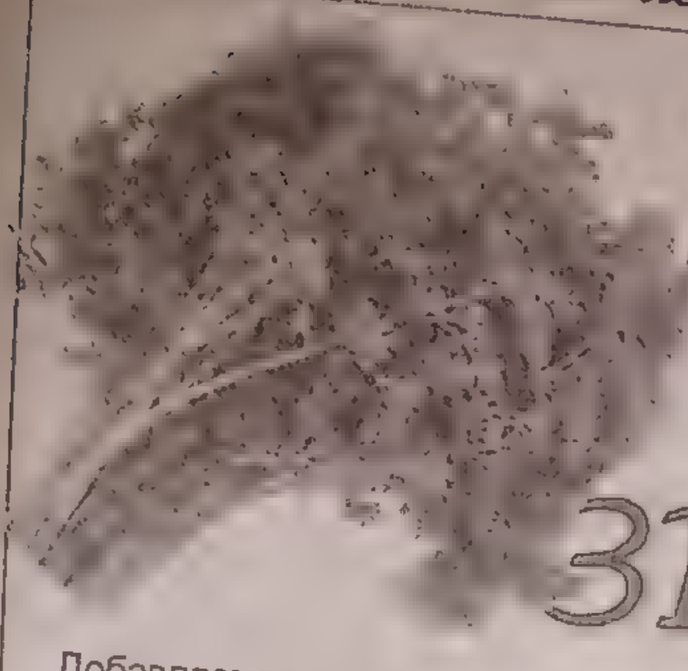
Увы, это не так. Зашлакованность организма не является причиной возникновения прыщей и угрей. Пусковым механизмом здесь, как уже говорилось, является наследственность или нарушение гормонального баланса в организме. Однако грамотно проведенное очищение организма с последующим соблюдением принципов рационального питания может улучшить цвет лица, повысить настроение и самооценку, а на этом фоне кожа перестает восприниматься как "очень проблемная"! Таким образом, разрывается порочный круг, при котором состояние подавленности, депрессии из-за акне способствует усугублению проблемы. Ведь не секрет, что большинство людей - особенно те, у кого есть какие-либо высыпания, - склонны преувеличивать свои физические недостатки.

6. Угри возникают от внешнего загрязнения кожи.

Еще буквально недавно это заблуждение было широко распространено. Акне считалось чуть ли не болезнью грязных рук. А наличие черных точек объясняли осевшей в порах пылью. И потому частое умывание объявлялось практически панацеей. Конечно, без очищения кожи водой и моющими средствами не обойтись. Однако средство для умывания должно быть правильно подобрано в соответствии с типом кожи, а сам процесс умывания обязан подготавливать кожу к нанесению лекарственных веществ. И тем не менее количество умываний не должно превышать двух раз в день. Если возникает необходимость делать это чаще, лучше воспользоваться, например, очищающими салфетками.

7. При угревой болезни нельзя пользоваться декоративной косметикой.

Кому не известны эти леденящие кровь угрозы ближних: "Будешь замазывать прыщики, они никогда не пройдут!". Конечно, отчасти близкие правы, но лишь отчасти. Если маскировочные средства выбраны правильно и не используются в острой стадии болезни, когда много гнойничков и прыщей, то они не ухудшат ситуацию. Главное, чтобы средство было некомедогенным, то есть не вызывало еще большего появления угрей. Выбрать такое сейчас не проблема. Более того, некоторые марки выпускают специальные тональные и маскирующие кремы для людей с проблемной кожей, эти продукты не только не усугубляют течение болезни, но и помогают от нее избавиться.



ЗЕЛЬЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Добавляемая в салаты и готовые блюда, такая любимая нами петрушка не только мощный источник витаминов С и А, но и лекарственное растение широкого спектра действия. Поскольку петрушка снимает мышечные спазмы и судороги, она применяется для улучшения пищеварения и прописывается в качестве диуретика и легкого слабительного средства. Петрушка так же обладает отхаркивающим действием. А вот корень петрушки применяется женщинами как абортивное средство.

Петрушка применяется при расстройствах пищеварения, заложенной груди, при кашле и простуде, астме, нерегулярных менструациях, предменструальном синдроме и лихорадке.

В домашних условиях готовится она так: 1-2 чайные ложки листьев или корней залить стаканом кипящей воды и настоять 10 минут в закрытой посуде. Принимать три раза в день.

Но! Для беременных женщин небольшое количество свежих веточек и не более. Детям до 2 лет не давать вообще. Тем, кто собирается лечиться петрушкой, употребляйте ее на пару с бананами. Это пополнит организм калием, потому как петрушка сильный диуретик.

А теперь немного о розмарине. Обожаю картошку, запеченную с чесноком и розмарином. Так вот, листья розмарина стимулируют кровообращение и нервную систему и служат в качестве антидепрессанта. Он также может применяться для лечения мышечных болей. А еще розмарин обладает антибактериальными и противогриппозными свойствами.

Применяется внутрь **при расстройствах пищеварения**, инфекциях верхних дыхательных путей, требующих отвода мокроты, мышечных болях, растяжениях, ревматизме и невралгии. Наружно, как антисептическое средство, при инфекционных заболеваниях кожи.

Приготовить в домашних условиях можно так: 1 чайную ложку размолотых листьев залить стаканом кипящей воды и настоять 15 минут. Чтобы наладить желудок или прочистить заложенный нос, пить по 3 стакана в день. Детям до 2 лет настой разбавить водой.

Считалось, что **бузина священное растение и продлевает жизнь.** А еще говорили, что ведьмы используют бузину чтобы летать. А еще...ну, это совсем другая тема.

Гроздьями бузины чистили самовары, добавляли в виноградные вина для придания цвета и мускатного вкуса.

Содержит органические кислоты, парафиноподобные соединения, твердое эфирное масло, рутин, кофейную, яблочную кислоты, гликозиды, в ягодах - витамин С, каротин, глюкоза, антоциановые вещества.

Обладает потогонным, жаропонижающим, успокаивающим, мочегонным, вяжущим, слабым дезинфицирующим свойствами. Применяют при простуде, при заболевании печени - как желчегонное, для полосканий, промываний, припарок (вяжущее). Свежие ягоды - при заболевании носоглотки, краснице, сушеные - как легкое слабительное, в виде киселя. Применяют при малярии, сахарном диабете. Входит в состав потогонных, мочегонных и слабительных сборов. Свежесобранные листья бузины уменьшают боли в месте воспаления, сваренные в меде - используются для лечения ожогов, опрелостей. Отвар коры - при водянке, отеках, обладает мочегонным действием.

Ягоды бузины редко употребляются без предварительной обработки.

Кисель: сушеные ягоды залить горячей водой, варить 5 минут, отвар слить, ягоды размять, залить водой и варить еще 5 минут. Оба раствора соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, варить до готовности.

А еще, если свежие ягоды сложить в стеклянную банку, пересыпать сахаром и поставить на солнце на три дня, а потом выделившийся сок употреблять по ст. л. 3 раза в день, можно поправить зрение.

"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90
Подписной индекс 78574
E-mail media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.

Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г.Ульяновск, ул.Гончарова, 14.
Заказ 1619
Тираж 11800, дата выпуска номера 21.06.2004 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная
Электронные письма можете направлять по адресу: sem_lekar@bk.ru

550 · Ваш · 23/6

Семейный лекарь № 24(126) 21 июня 2004 г.

РАЗВЛЕКАЛОВКА

Маленькая девочка никак не засыпала ночью. Мама пришла и начала ее успокаивать, спрашивает, что же ей не спится. А дочурка и отвечает:

- Я боюсь.
- Чего?
- А нам воспитательница в садике сказала, что Ленин жив и... очень любит маленьких детей.

- Доктор, какая разница между пивом и лекарством?
- Лекарство сначала выписывают, а потом пьют, а пиво сначала пьют, а потом выписывают.

- Доктор, правда по выпуклостям черепа можно узнать характер человека?
- Скорее его жены...

- Моя правая нога не дает мне покоя - болит и болит.
- Это возраст.
- Но левой ноге ровно столько же и она не болит.

- Доктор, когда я становлюсь на голову, кровь ударяет мне в голову. Становлюсь на ноги, а кровь мне в ноги не бросается. Почему это?
- В ногах нет пустот.

Дверца в окне
...-дереза
Сыщик с Бейкер-стрит
Наказ потомкам
Детектив-самоучка мисс
Ветка - гусей погонять
Разменная монета Лесото
Дом азарта
Герой Гражданской войны
Митинговый говорун
Подрывник
Троица у власти
Помидор всмятку
Другое название хамсы
Декламатор
Река Парижа
Испанский диктатор
Взятка
Зверь - божество племени
Наука юристов
Дитя-непоседа
Выгода (разг.)
Повесть А.Чехова
Табу или вето
Пустышка младенца
Сыграл отца-командира гусар
Зажимное устройство станка
Ядреность бульона
Порт в Якутии
Снаряд метателя
Поход по тылам неприятеля
Вязальная игла
Зонтичная пряность
Знаток строения организма
Дикий для древних греков
Посыльное судно
Изваяние в долине Гиза
Топкое место
Певческое искусство
Сдавливание воздуха
Стиль острых шпилей
Актер - легенда МХАТа
Англия - "Битлз", Швеция - ...
Этническая группа мордвы
Аравийский султанат
Агент охранки (разг.)
Работник на публику
Полевой минерал
Толкун в ступе
Деликатность
Разделил участь Гоморры
Поветрие во вкусах
Электропровод в оплетке
И Земля, и Венера
Оперенный мячик
Рыбка из аквариума
Антенна сверчка
Басенный ансамбль

Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ С. 7

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

Семейный

ЛЕКАРЬ

№14(167)

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Боль в пояснице знакома практически каждому. Этой беде можно помочь и сделает это народная медицина, вам только не надо лениться, надо лечиться. С. 3

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ СТРАДАНИЯ

Устранение болевых симптомов и лечение. Подобное направление поможет при изжоге и тошноте избавит от катара желудка, повысит аппетит и устранит боли. С. 8

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

Воспаление предстательной железы - не такое уж редкое заболевание мужчин. В 35% случаев воспаление предстательной железы возникает из-за плохой работы почек, больного кишечника и т. д. С. 18

МАЙСКИХ ТРАВ УРОЖАЙ

Для лечения некоторых болезней применяются растения, появляющиеся ранней весной, в период сокодвижения. Майские травы обладают волшебными целебными свойствами. С. 29

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Весенние недомогания.....с. 5
Радикулит.....с. 6
Время лечить печень.....с. 9
Радуга для малышей.....с. 13
Муравьиная терапия.....с. 17
Болезни и характер.....с. 27

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете рецепты лечения следующих органов и заболеваний:

Аллергия.....с. 27
Болезни горла.....с. 27
Болезни печени.....с. 9
Бульбит.....с. 19
Боль в коленных суставах.....с. 21
Весенние недомогания.....с. 5
Гастрит.....с. 29
Геморрой.....с. 12
Гипертония.....с. 11
Головная боль.....с. 27
Дальнозоркость.....с. 27
Дерматит.....с. 31
Кондиллома.....с. 11
Межпозвоночная грыжа.....с. 21
Остеоартроз.....с. 22
Остеохондроз.....с. 14
Отложение солей.....с. 29
Папилломы.....с. 11
Пищевые отравления.....с. 26
Простатит.....с. 18
Радикулит.....с. 14
Расшатанные нервы.....с. 15
Ревматизм.....с. 17
Сахарный диабет.....с. 31
Сердечная недостаточность.....с. 31
Судороги и сужение суставов.....с. 12

ХИРУРГИ ПРОВЕЛИ УНИКАЛЬНУЮ ОПЕРАЦИЮ НА СЕРДЦЕ

Необычную операцию на сердце провели в Великом Новгороде врачи Новгородской областной клинической больницы (НОКБ).

Как сообщили в НОКБ, накануне на автомобиле "Скорой помощи" в приемный покой больницы был доставлен 49-летний новгородец с торчащим в груди ножом.

По предположению врачей, нож пробил мужчине сердце. Медики приняли решение о немедленной операции.

Операция была проведена врачом-травматологом НОКБ Павлом Антиповым, которому ассистировал главный хирург Новгородской области Сергей Новиков.

Примерно получасовая операция закончилась успешно, нож удалось изъять, сердце было зашито.

Сами медики назвали операцию "героической".

В настоящий момент мужчина находится в реанимационном отделении НОКБ. Его состояние врачи оценили как удовлетворительное .

"Если ничего экстраординарного не произойдет, есть вполне реальная надежда на благополучный исход", - отметили в НОКБ.

Согласно данным Новгородского управления внутренних дел, пострадавший горожанин сам нанес себе ранение ножом в сердце.

Предположительно, причиной необычного поступка стал семейный скандал.

Сотрудники милиции проводят проверку по данному факту.

ЛЕКАРСТВА ИЗ НАСЕКОМЫХ

Новые антивирусные и противоопухолевые лекарственные препараты на основе иммунной системы насекомых разрабатывают российские исследователи. Идею новых лекарств можно взять от самых разных живых организмов, и не в последнюю очередь - от насекомых. Так, исследователи из биологического НИИ Санкт-Петербургского государственного университета под руководством доктора биологических наук Сергея Черныша разрабатывают новые лекарственные препараты на основе веществ, генерируемых иммунной системой насекомых. Исследования поддержаны Фондом содействия развитию малых форм предприятий в научно-технической сфере по программе "Старт". Почему именно насекомые так заинтересовали исследователей? Покинув море примерно 400 млн. лет назад, они добились удивительных успехов в освоении суши и стали самой многочисленной группой живых организмов. Их иммунная система во многом отличается от нашей, но от этого не менее эффективна. Они быстро распознают микробные клетки с помощью рецепторных молекул и синтезируют в ответ защитные пептиды. Так что эти создания представляют собой неистощимый источник лекарственных веществ будущего. Надо только научиться им пользоваться. Питерские исследователи уже создали лекарственный препарат - аналог пептидов иммунной системы насекомых. Действующее вещество нового препарата (аллоферон) они выделили из личинок мухи-каллифоры, которые на протяжении столетий служили врачам для спасения раненых. Препарат успешно прошел клинические испытания и используется в качестве антивирусного средства, главным образом для лечения герпеса - одной из наиболее распространенных и до сих пор практически неизлечимых инфекций, которой страдает до 15% населения во всем мире. Теперь ученые идут дальше по пути лечения вирусных и онкологических заболеваний при помощи лекарств, "подсказанных" насекомыми. В рамках одного проекта развиваются два направления. Во-первых, исследователи разрабатывают новое поколение препаратов на базе аллоферонеподобных пептидов - аллостатины. Это - относительно короткие белковые молекулы с длиной цепи 10-15 аминокислот. Аллостатины не только противостоят вирусам, но и снижают скорость размножения (пролиферации) клеток раковой опухоли. По мнению исследователей, механизм действия новых препаратов, по-видимому, связан с распознаванием ненормальных клеток (зараженных вирусом или раковых).

Лечение боли в пояснице

Боль в пояснице

Щавель кислый (корни) - 1 ст. л. свежих корней на 1,5 стакана воды. Кипятить 15 мин., настоять, укутав, оставить на 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме.

Радикулит

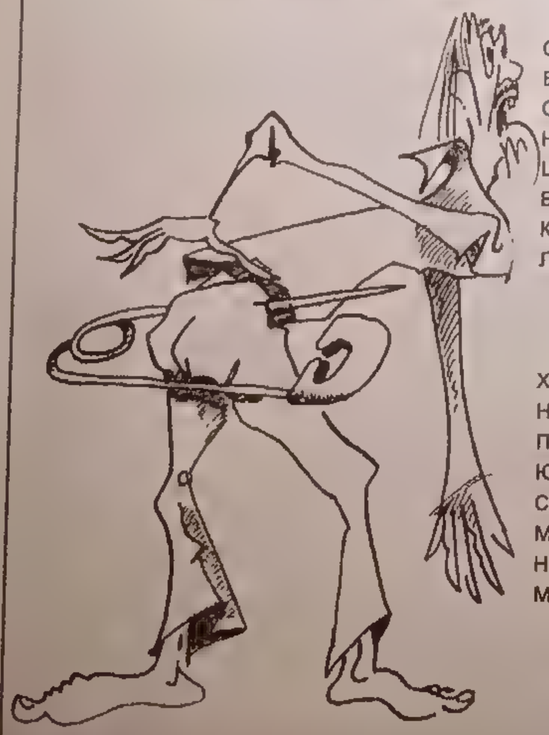
Замесить тесто из ржаной муки (без дрожжей). Когда тесто станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, наложить на поясницу, а сверху положить тесто 1-2 см толщиной. Делать ежедневно на ночь.

Достаточно до 10 процедур, и радикулит проходит. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

Из холстины сшить пояс с карманами. Положить в карманы плоды каштана конского и носить при радикулите. Считается, что это средство помогает при радикулите.

Каштан конский

Плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намазать камфорным или сливочным несоленым маслом. На масло насыпать муку из плодов каштана. Наложить на больное место и завязать теплой тканью.



Редька черная

Очистить, натереть на терке. На хлопчатобумажную или льняную тряпку нанести небольшой слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место. Сверху положить кальку и завязать теплой тканью. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз, и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют для растирания при радикулите, ревматизме, при простудных заболеваниях, подагре.

Валериана

Налить в блюдце валериану (настойку). Намочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс. Держать, пока хватит терпения.

Шалфей

Экстракт шалфея развести водой 1 : 5 или сделать крепкий навар из травы шалфея. Поставить в морозилку. Потом этим льдом натирать больное место.

Лопух

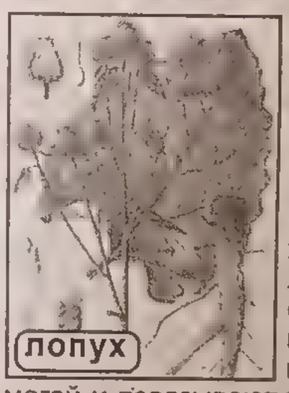
Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, обратной стороной наложить на больное место и перевязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом нарвать листьев лопуха с длинными черенками, высушить их. Зимой достаточно размочить в теплой воде и применять, как указано.

Горчица

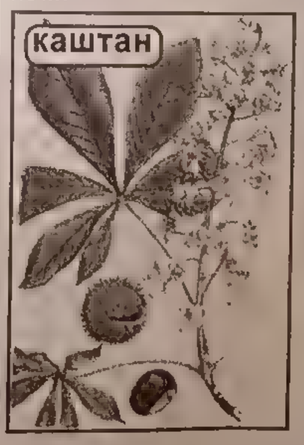
а) горчичники применяются как местное раздражающее и отвлекающее средство при простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, радикулите, неврите;

б) вместо горчичников можно использовать горчичные ванны: 250-400 г горчичного порошка размешать, подливая теплую (не горячую) воду, до консистенции жидкой кашицы и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. Кашицу вылить в ванну (на 180-200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимают при температуре 35-36 °С 5-6 мин. После ванны обмыться 1-2 мин. под теплым душем и закутаться в теплое одеяло. Применяется также при бронхитах, пневмонии.

Компрессы



Для лечения радикулитов к болезненным участкам прикладывают толстым слоем свежие листья лопуха, сверху покрывают компрессной бумагой и повязывают теплым платком.



Компрессы из сока и кашицы редьки используют при ревматизме, радикулитах и невритах.

Спирт 90 %-ый - 100 г, ментол - 2,5 г, анестезин - 1,5 г, новокаин - 1,5 г. Больные места смазывают этой смесью два раза в день.

Очиточек ты мой единый

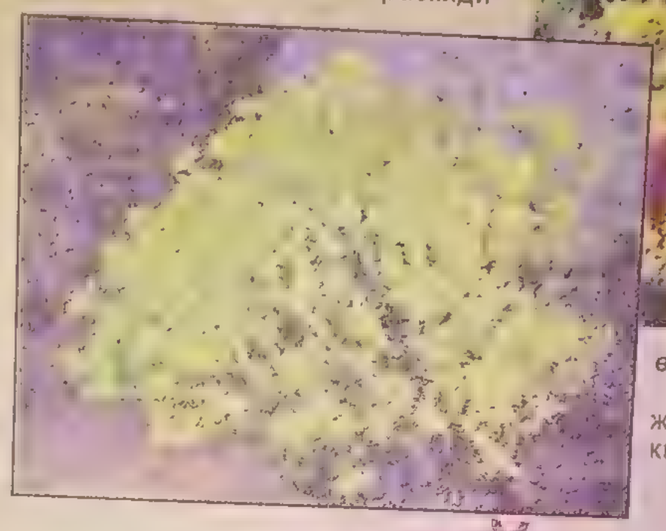
Род очитков - очень обширен и насчитывает множество самых различных видов и форм. Все очитки хороши собой, и всегда - желанные обитатели цветочных горшков, цветников и повсеместно любимых альпийских горок. И какой только облик не принимают очитки! Как разнообразны их мясистые листочки! Да и цветки у них разных цветов и оттенков!

И это еще не все положительные качества очитков. Некоторые из них имеют и вполне утилитарное значение. Многие очитки широко используются в медицине в качестве лекарственного сырья, а некоторые очитки можно есть!

В Средней России «в свободном полете» встречаются 3 вида очитков: очиток едкий; очиток кавказский (Sedum caucasicum) и очиток пурпурный, известный каждому под именем «заячья капуста» (Sedum telephium, Sedum purpureum) .

Очиток едкий - довольно обычное растение во всех областях России. Он с удовольствием растет и цветет на Юго-Востоке, обычен в Самарской, Саратовской и Волгоградской областях. Встречается по сухим песчаным местам, сухим склонам, полянам, на каменистых и известковых почвах. И везде встреча с ним кажется чудом: внешний вид очитков средней полосы живо напоминает о суккулентах жарких стран и подоконниках обращенных на юг окон.

Очиток едкий - небольшое многолетнее растение (5-20 см) со слабыми неутолщенными, мясистыми корнями, слабыми лежачими или приподнимающимися стеблями. Листья мелкие, сочные, яйцевидные или округлые, сидячие, черепитчато-сближенные или расставленные; они почти полностью закрывают стебель. Корневище тонкое, ползучее. Соцветия конечные, рыхлые. Цветки желтые с острыми лепестками, собранными в раскидистое соцветие. Цветет с июня до сентября. ***Сок свежей травы очень ядовит!***



В наших краях и на землях Евразии распространен широко. Его любимые места обитания - солнечные склоны холмов, солнечные лужайки и уютные местечки, облюбованные различными сорными растениями.

Лекарственным сырьем является трава

Собирают траву во время цветения, высушивают в тени, на воздухе или в специальных сушилках. Используется также сок свежей травы. ***Ядовитый сок очитка едкого - действенное наружное средство, оказывающее заживляющее действие при лечении гнойных язв. Эффективное действие сок оказывает на мозоли, бородавки и пигментные пятна. Применяют сок и при лечении геморроя. Внутрь свежий сок молочай применяют крайне редко и в мизерных дозах.***

Трава очитка содержит в себе органические кислоты (молочную, щавелевую, яблочную, янтарную, дубильную и др.), а также некоторые сахаристые вещества (седогептоза), флавонид и алкалоид седамин.

Фармакологическое действие очитка

Изучено недостаточно хорошо, поэтому использовать его в качестве лекарственного растения следует с осторожностью.

Местное действие носит иногда раздражающий характер, резорбтивное действие сопровождается сужением сосудов, усилением моторики кишечника. Кроме того, существуют указания о возбуждающем влиянии очитка едкого на процесс дыхания.

Очиток применяется в народной медицине для лечения малярии, эпилепсии, при болезни Боткина, а также назначается как мочегонное средство и используется наружно для лечения инфицированных ран.

Каждую весну наш организм испытывает дефицит витаминов и ощущает усталость, вызванную холодами и темными, короткими зимними днями. С наступлением весны у нас появляется возможность «убить сразу двух зайцев»: собирать лекарственные растения на свежем, чистом воздухе и восполнить их последующим использованием недостаток своих сил.

Используйте собранные растения, по возможности, свежими. Из них можно приготовлять всевозможные салаты, а слишком пряные или горьковатые растения использовать в качестве добавок к различным блюдам. Собирайте растения вдали от дорог, мест скопления мусора и населенных пунктов.

ЛЕЧЕНИЕ ВЕСЕННИХ НЕДОМОГАНИЙ

С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

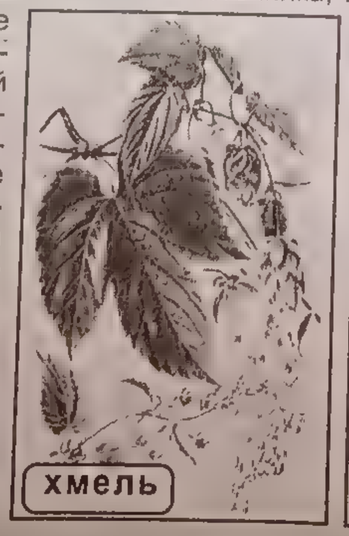
Для приготовления витаминных весенних салатов можно использовать нежные травянистые части одуванчиков, цветки и листья маргариток, листья черемши (не путать с ядовитыми листьями ландыша!), подорожника, щавеля, зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника. Очень полезны молодые листики и побеги крапивы: заправленные маслом или жидкими салатными приправками, они теряют свои жгучие свойства. Прежде чем есть такие салаты в больших количествах, убедитесь, что у вас нет аллергической реакции на их составляющие.

Еще более эффективны свежие травяные соки. Особенно хорошее действие оказывает сок из молодой крапивы, который может даже использоваться в детском питании (для детей после года). Сок крапивы является действенным средством для выведения вредных веществ из печени. Крапива показана при лечении ревматизма, при поддерживающей терапии при онкологических заболеваниях и многих хронических болезнях. Недаром, в старые времена крапиву использовали, чуть ли не от всех болезней: даже против зубной боли.

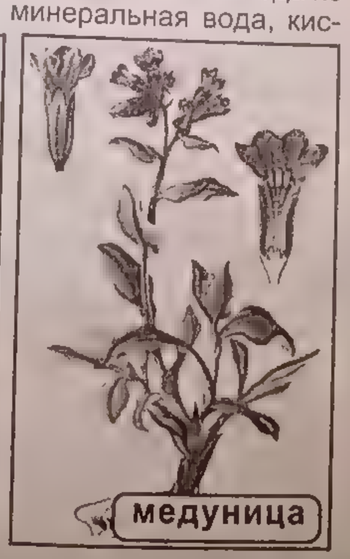
Полезные травяные соки можно приготовлять из сныти, медуницы, репейничка, бедренца, побегов хмеля.

Собирать растения для приготовления сока лучше каждый день, но можно готовый сок замораживать в морозильнике в виде кубиков льда. Хранить такие кубики рекомендуется в течение 3-4-х дней. Растаявшие кубики использовать без кипячения.

Внимание! Свежие травяные соки нужно сильно разводить. Для разведения соков подходит чистая вода из источника, минеральная вода, кисломолочные продукты: кефир, простокваша, йогурт, пахта. Молочная кислота, которая в них содержится, является дополнительным благоприятным фактором, который препятствует развитию процессов брожения в кишечнике.



хмель



медуница

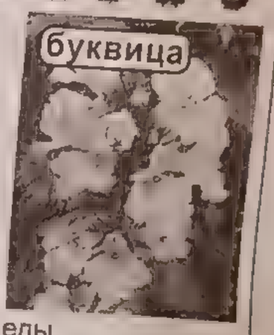
В первую неделю приема травяных соков их количество не должно превышать более 2 столовых ложек в день, разведенных в половине стакана воды или другой жидкости. Каждую неделю можно увеличивать количество выпитого сока на 1-2 столовые ложки, но не более 5 ложек в день.

В случае появления крапивницы или временного расстройства желудка (эти явления могут быть следствием интенсивного процесса выведения токсичных веществ из организма) количество сока следует уменьшить до исчезновения симптомов.

Травяные соки обычно принимают 3 раза в день до еды или по глотку в течение дня. Людям с чувствительным желудком прием свежих соков можно рекомендовать после еды и в меньшей концентрации. Лечение свежими соками лекарственных растений следует продолжать в период от 2-х недель до нескольких месяцев.

И РАДИКУЛИТ ПОБИТ!

Поражение корешков спинномозговых нервов первичное (инфекционное или токсическое) или вторичное (обусловленное обменно-дегенеративными, травматическими, воспалительными, опухолевыми процессами в позвоночнике и окружающих тканях. Наиболее распространен поясничо-крестцовый радикулит.



1. Семена белены черной в виде мази используют для растирания больных мест при радикулите и ревматизме как обезболивающее средство.

Мазь: 30-40 г порошка из семян настаивают 7-10 дней в 100 мл горячего подсолнечного масла, периодически взбалтывая, и натирают больные суставы или мышцы.

2. Цветки бузины черной в виде горячего настоя принимают внутрь при простуде, радикулите, артрите и др. заболеваниях.

Настой: 3-4 ст. ложки цветков настаивают 1-2 часа в литре кипятка, подогревают и пьют с медом по вкусу без ограничения.

3. Листья буквицы лекарственной (черной) в виде настоя принимают внутрь при радикулите, ревматизме и как средство, способствующее восстановлению обмена веществ.

Настой: 2-3 ст. ложки листьев настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2 - 2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

4. Траву и корни верблюжьей колючки (перекати-поле) в виде горячего настоя используют для ванн при болях в суставах, радикулите, подагре и др. заболеваниях.

Настой: 200 г сырья настаивают 1-2 часа в ведре кипятка, подогревают и применяют для ванн или компрессов на больные места.

5. Свежеприготовленные листья дурмана вонючего в виде настойки используют для втираний в больные места при радикулите, ревматизме и подагре как болеутоляющее средство.

Настойка: 30-40%-ная на 70-40%-ном спирте.

6. Кору молодых ветвей вяза гладкого в виде настоя принимают внутрь при радикулите, болях в суставах и водянке. Настой: 2 ст. ложки коры настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2-3 ст. ложки настоя 3--4 раза в день до еды.

7. Семена горчицы сарептской в виде порошка для горчичников, горчичных настоек используют при невралгиях, мышечных и суставных болях как болеутоляющее средство.

Настойка: 25%-ная на 70-40%-ном спирте, для растираний больных мест.

8. Корневища и корни дягиля лекарственного в виде настойки используют для растираний больных мест при радикулите, ревматизме и болях в пояснице.

Настойка: 30-40%-ная на 70 - 40%-ном спирте.

9. Траву звездчатки средней (мокрицы) в измельченном виде используют наружно, а в виде настоя принимают внутрь как тонизирующее обмен веществ средство, а наружно при растяжении сухожилий, болях в суставах, радикулите и др. заболеваниях.

Наружно: измельченную и распаренную траву прикладывают к больным местам, накрывают пропарафиненной бумагой и закрепляют.

Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Арбуз столовый используется в лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, малокровии и как сильное мочегонное средство.

2. Траву астрагала пушистоцветкового в виде настоя с успехом используют при хронической сердечной недостаточности, сопровождающейся тахикардией, стенокардией, отеках и др. заболеваниях.

Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2- 3 ст. л. настоя 3-5 раз в день до еды.

3. Листья березы белой в виде настоя принимают внутрь при отеках сердечного и почечного происхождения.

Настой: 3 ст. ложки листьев настаивают 2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

4. Цветки, плоды боярышника обыкновенного в виде жидкого экстракта или настойки принимают внутрь как стимулирующее и тонизирующее средство при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости и чувстве тяжести в области сердца.

Экстракт из плодов: 15%-ный на 70%-ном спирте, принимают по 30-50 капель экстракта на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 3-4 раза в день до еды.

Настойка из цветков: 25%-ная на 70%-ном спирте, принимают по 20-30 капель настойки на ст. ложку теплой кипяченой воды 3-4 раза в день до еды.

5. Корень валерианы лекарственной в виде настоя или настойки принимают внутрь при нарушениях деятельности центральной нервной системы (нервном возбуждении, истерии или бессоннице), сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии, сильных сердцебиениях и др. недугах.

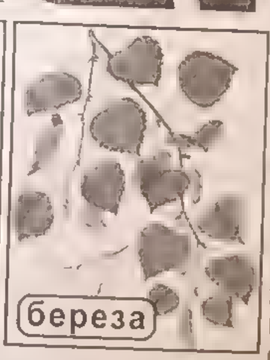
Настой: ст. ложку корня настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 1-2 ст. ложки настоя (детям по чайной ложке) 3-5 раз в день до еды.

Настойка: 25%-ная на 70-40%-ном спирте, принимают внутрь по 1/2 чайной ложки настойки на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 3-5 раз в день до еды.

6. Верхушки цветущих веток вереска обыкновенного в виде настоя принимают внутрь при повышенном нервном возбуждении, бессоннице, отеках ног вследствие заболеваний сердца и почек.

Настой: ст. ложку сырья настаивают 2-3 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2-3 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

7. Порошок из семян горчицы сарептской в виде горчичников используют для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения при гипертонических кризах, угрожающем инсульте и стенокардии. Увлажненные горчичники прикладывают на грудь, область сердца и затылка.



8. Траву желтушника серого и др. видов (иногда с семенами) в виде настоя или настойки принимают внутрь как самый активный сердечный гликозид при острой и хронической сердечно-сосудистой недостаточности II и III степени с тяжелыми нарушениями кровообращения, стенокардии, вегетативных неврозах и др. сердечных заболеваниях.

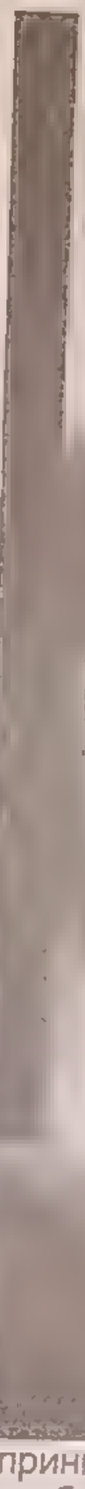
Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

Настойка из цветов и семян (травы): 10%-ная на 70-40%-ном спирте, принимают по 5-10 капель настойки на ст. ложку кипятка 2-3 раза в день до еды. Строгая дозировка!

Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ СТРАДАНИЯ

Устранение болевых симптомов и лечение.



1. Корневища аира болотного в виде порошка или настоя принимают внутрь при болях в желудке и двенадцатиперстной кишки (повышенная и пониженная кислотность), заболеваниях кишечника и желчного пузыря. Порошок из корневищ принимают по 0,5-2 г, запивая теплой кипяченой водой.

Настой: ст. ложку корневищ настаивают 2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя при болях, изжоге и тошноте 1-3 раза в день до или после еды.

2. Листья белладонны (красавки) в виде порошка принимают в очень малых дозах как противоспазматическое и болеутоляющее средство при болях в животе. Порошок по 0,01-0,02 г (на кончике ножа) запивают теплой кипяченой водой. Сильно ядовито!

3. Листья белены черной в виде настойки принимают внутрь в малых дозах при болях в животе любого происхождения.

Настойка: чайную ложку листьев настаивают 5-7 дней в 100 мл 70%-ного спирта и принимают по 5-7 капель настойки на 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Ядовито!

4. Листья и семена болиголова в виде настойки принимают внутрь в малых дозах при сильных, нестерпимых болях в желудке и кишечнике.

Настойка: 2 части сырья настаивают 5-7 дней в 5 частях 96%-ного спирта и принимают по 2-3 капли на ст. ложку теплой кипяченой воды не более 3 раз в день. Сильно ядовито!

5. Корневища или траву борщевика рассеченного в виде настоя принимают внутрь как возбуждающее аппетит и спазмолитическое средство при катаре желудка и кишечника, поносах.

Настой: 3-4 чайные ложки сырья настаивают 4-8 часов в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/3-1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

6. Листья вахты трилистной (трифоли) в виде настоя принимают внутрь как горечь для повышения аппетита и секреции пищеварительных желез, улучшающую перистальтику желудка и кишечника.

Настой: 5-10 г листьев настаивают 8 часов в стакане кипятка и пьют по 1/4 стакана теплого настоя 2-3 раза в день до еды.

7. Все растение в стадии цветения дубровника пурпурового в виде настоя принимают внутрь для улучшения пищеварения и повышения аппетита, при болях в желудке и кишечнике, изжоге, отрыжке, метеоризме и поносе.

Настой: 4 чайные ложки сырья настаивают 1-2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

8. Плоды (семена) аурмана вонючего в виде настойки принимают в малых дозах как наркотическое средство при сильных желудочно-кишечных болях.

Настойка: 1 часть порошка из семян на 5 частей 70%-ного спирта, принимают по 2-3 капли на ст. ложку теплой кипяченой воды при болях в желудке и кишечнике. Сильно ядовито!

9. Траву душицы обыкновенной в виде настоя принимают внутрь при гипо- и анацидных гастритах, атонии кишечника, сопровождающихся запорами, и как средство, возбуждающее аппетит.

Настой: 2-3 ст. ложки травы настаивают час в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

10. Траву змееголовника тимьяноцветкового в виде настоя принимают внутрь как обезболивающее и противовоспалительное средство при болях и спазмах в желудке и кишечнике. Настой: ст. ложку травы настаивают час и более в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

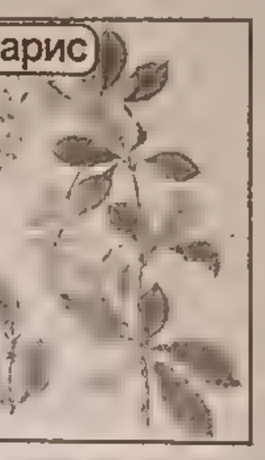
Будьте здоровы!

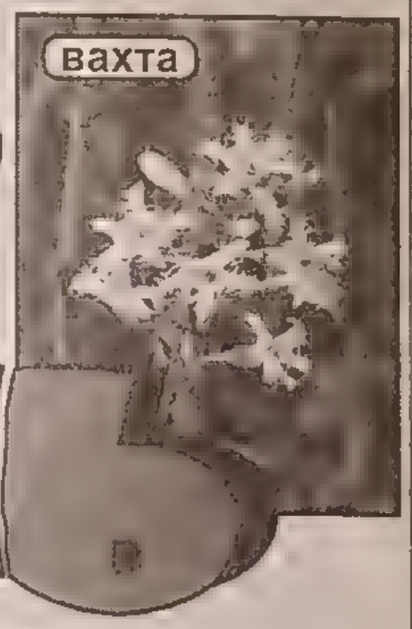
Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

Болезни печени чрезвычайно разнообразны. Они могут быть наследственными и приобретенными, первичными и вторичными (поражения печени при других заболеваниях), острыми и хроническими.

К заболеваниям печени нередко ведут нарушения питания (белково-витаминное голодание, злоупотребление жирной пищей), алкоголь, лекарственные препараты, интоксикации, инфекция и нарушение обмена веществ. Заболевания печени ведут как к морфологическим изменениям (изменяется структура), так и печеночно-клеточной недостаточности (функциональные нарушения).

ВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ ПЕЧЕНЬ





1. Арбуз столовый, используют в лечебном питании при камнях в печени и желчном пузыре как мочегонное средство. Едят без ограничения.

2. Кору корня барбариса обыкновенного в виде отвара принимают внутрь при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря (хроническом гепатите, гепатохолецистите, желтухе и желчнокаменной болезни).

Отвар: 1-2 чайные ложки корня кипятят 5 минут в 2 стаканах воды, настаивают час и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

3. Листья вахты трилистной в виде настоя принимают внутрь при болезнях печени и желчного пузыря (особенно при желчнокаменной болезни).

Настой: ст. ложку листьев настаивают 8 часов в стакане теплой кипяченой воды и принимают по ст. ложке или по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.

4. Верхушки веток с цветками дрока красильного в виде настоя принимают внутрь при воспалении печени и желчного пузыря, желтухе и др. недугах.

Настой: чайную ложку сырья настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день до еды.

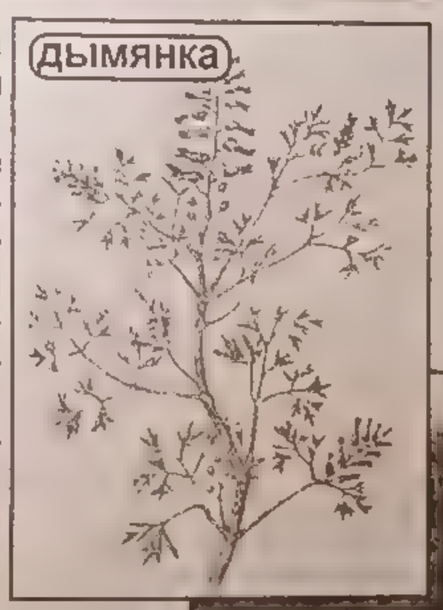
5. Траву дымянки аптечной в виде настоя принимают внутрь как анальгетическое и спазмолитическое средство при заболеваниях печени и желчных путей, желтухе, желчнокаменной болезни и др. заболеваниях.

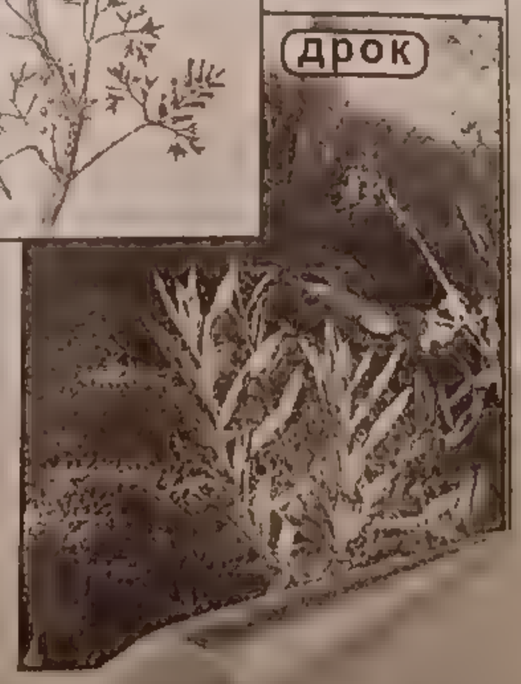
Настой: 2 чайные ложки травы настаивают 8 часов в 2 стаканах теплой кипяченой воды и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

6. Траву живучки мохнатой в виде настоя принимают внутрь при камнях в печени и желчном пузыре. Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки настоя 4-5 раз в день до еды.

7. Траву зверобоя обыкновенного в виде настоя принимают внутрь при воспалении печени, камнях и песке в печени и в желчном пузыре, желтухе и др. заболеваниях.

Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.





Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

ОСТОРОЖНЕЕ ПРИ ВЫБОРЕ ЛЕКАРСТВ РЕБЕНКУ

Врачи очень обеспокоены появляющимися в массовой печати непроверенными данными, непрофессиональными советами в отношении применения лекарств.

В первую очередь это касается препаратов, которые дают детям. Российская ассоциация педиатрических научных центров обратилась к руководителям средств массовой информации с призывом, подписанным ученым секретарем ассоциации профессором В.П.Ветровым, более строго относиться к "медицинским" рекомендациям. Речь идет в данном случае о совете применять аспирин в случае повышения у ребенка температуры.

Острыми респираторными вирусными инфекциями болеет более 14 млн. детей в год, гриппом - 2 млн., краснухой - 0,5 млн. И это только официальные цифры. На самом деле детей, у которых по разным причинам повышается температура, гораздо больше.

Выбирая лекарства для ребенка, взрослые в силу различных обстоятельств не всегда имеют возможность проконсультироваться с врачом. Большинство любящих родителей с самыми лучшими намерениями в случае повышения у детей температуры прибегают к аспирину, не подозревая при этом, что причиняют своим отпрыскам вред.

В марте 1999 г. фармакологическим комитетом Минздрава РФ принято решение о противопоказаниях к использованию аспирина при острых респираторных заболеваниях для детей в возрасте до 15 лет.

Медицинскими экспертами было установлено, что применение у детей аспирина в качестве жаропонижающего и болеутоляющего средства может привести к развитию у них побочных реакций, в частности синдрома Рея, имеющего тяжелое течение и неблагоприятный прогноз.

Есть другие препараты, позволяющие облегчить состояние ребенка. Всемирная организация здравоохранения в "Руководстве по лечению острых респираторных инфекций" рекомендует использовать при лихорадке у маленьких детей парацетамол или содержащие парацетамол медикаменты (ДОЗИРОВКА СТРОГО ПО ВРАЧЕБНЫМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ!). Парацетамол действует так же эффективно, но не вызывает раздражения слизистой оболочки желудка и многих других побочных реакций.

Дети, к сожалению, болеют часто, и обычно болезни у них сопровождаются повышением температуры, головной болью. Делая выбор среди огромного арсенала современных лекарственных средств, следует отдавать предпочтение тем из них, которые дают наибольший терапевтический эффект и оказывают наименьшее побочное действие. Вместе с тем взрослые должны помнить, что при применении лекарства до прихода врача нужно строго следовать прилагаемой к препарату инструкции.

Е. Алексеева

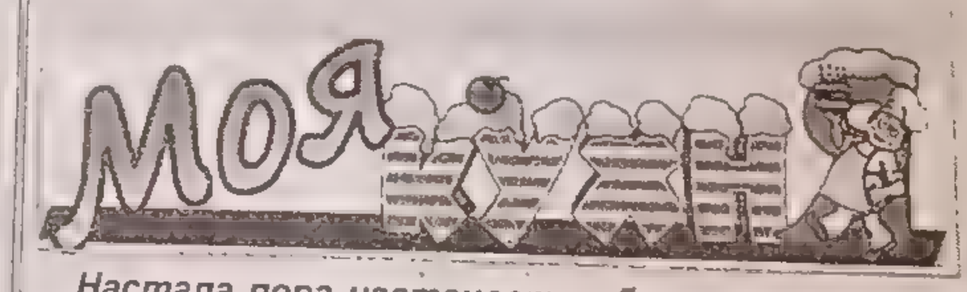
родная УСАДЬБА

Чтобы получить большее количество моркови при традиционной технологии выращивания, необходимо посеять ее на площади 18,25 м2. Где же взять столько свободной земли, если участок намного меньше? Выход - новая технология, с которой урожай станет значительно больше. Подробнее читайте в свежем номере "Родной усадьбы".

Как восстановить яблони на дачных участках после нашествия мышей и двух катастрофических зим с очень низкими температурами? Читайте в "Усадьбе".

Огородники всегда стараются получить витаминную овощную продукцию как можно раньше. Чтобы достичь этого, надо обеспечить растения одним из основных факторов жизни - теплом. О новых тепличных приспособлениях вы узнаете из свежего номера "Родной усадьбы".

Моя кухня



Настала пора настаивать сбереженный с осени шиповник. Считается, что по содержанию витаминов нет ему равных в растительном царстве. Кто не успел по осени заготовить шиповника, налегайте на зеленый чай.

Одуванчик используют при различных заболеваниях. Он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, способствует выведению вредных веществ из организма. Как его использовать - ищите в свежем номере газеты.

Существует много средств, которые не только помогут справиться с веснушками, но и будут полезны коже и здоровью. В домашних условиях желательно использовать такие безвредные отбеливающие средства, как сок лимона, грейпфрута, капусты, свежего огурца, а также защитные кремы и настойки собственного приготовления.

В этом номере вы найдете последние постные рецепты - приготовление каш. Следующий номер "Моей кухни" посвящен Пасхе.

ПРОСТО ОТ РАДИКУЛИТА

Здравствуй, моя любимая газета. От поясничного радикулита я спасаюсь таким образом. Проснувшись утром, прямо в постели делаю несколько потягиваний. И при каждом концентрируюсь - сначала на пальцах ног, потом на пятках.

При грудном радикулите, встав с постели, потягиваюсь, концентрируя внимание и усилия сначала на пальцах рук, а потом на ладошках. Помогает!

Ирина Васильевна Ковалева, Нижегородская обл.

УСПОКОИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Здравствуй, «Семейный лекарь». Когда у меня неудачно прошел день, и из-за этого появилась раздражительность, я принимаю следующее средство. Ванны с экстрактом из сосновых игл (продают в аптеках) дают необыкновенно успокаивающий эффект и укрепляют нервы. А если в воду добавить несколько капель пихтового или соснового масла, то пары за счет воздействия на слизистые оболочки носа и горла помогут и при простудных заболеваниях.

Лариса Вдовина, г. Ульяновск

ГАСТРИТ Я ИЗЛЕЧИЛА КОЗЬИМ МОЛОКОМ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря». Хочу рассказать вот такую историю. Давно это было. Заболел у меня желудок, терапевт поставила диагноз - гастрит с пониженной кислотностью. Пила всевозможные лекарства, таблетки, и желудок немного перестал болеть, а вот тяжесть в нем осталась.

Подарили нам маленькую козочку. Дождались мы молока и стала я его пить в свежем и кислом виде, а из сыворотки варю кисель. Козье молоко очень полезное и питательное, его нельзя сравнить ни с каким молоком, кроме материнского. Коза очень чистое животное, она не болеет туберкулезом, бруцеллезом, лейкозом. Кто живет в селе и имеет возможность держать козочку, обзаведитесь, не пожалеете. Так молоком я вылечила желудок.

С уважением - Неля Ивановна Кащишена, г. Оренбург

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПАПИЛЛОМ И КОНДИЛОМ

1. Папилломы и бородавки хорошо выводить в начале их роста белком куриного яйца. Разбейте яйцо, вылейте и белком, который остался на стенках скорлупы, смажьте бородавку или папиллому.

2. И папилломы и бородавки легко выводятся криоприжиганием холодом. Это можно сделать в любом солидном косметологическом центре.

3. Сок чистотела излечивает кондиломы. Он наносится на поверхность кожи 3-4 раза с промежутками в 2-3 минуты. За это время сок успевает впитаться в кожу. Процедура повторяется 2-3 раза в сутки, что обеспечивает активную и эффективную терапию.

4. Папилломы излечивают "Суперчистотелом". Он продается в аптеках. Инструкция прилагается.

5. Попробуйте еще попить картофельный сок по стакану 2 раза в день: утром и вечером за 30-60 минут до еды. Картофельный сок лучше всего готовить из клубней красных сортов. Для этого их хорошо моют, чистят щеткой и вырезают глазки. Затем натирают на терке с мелкими отверстиями и отжимают сок через 2 слоя марли. Попейте 2 месяца. Этот сок хорошо тормозит и лечит некоторые виды инфекций. Он лечит рак, язву желудка, аденому, помогает при сахарном диабете, болезнях печени и т.д. Может быть, он и вам поможет. Картофельный сок не имеет побочных действий.

Составил эти рекомендации и подобрал рецепты для вас с надеждой, что они хоть как-то помогут.

С уважением - Василий Никифорович Скуратовский, г. Саратов

ВОТ ЧТО МНЕ ПОМОГЛО ОТ ГИПЕРТОНИИ

У меня очень высокое давление (в среднем 220/120, а бывало и выше.) Боль за грудиной и в левой руке, иногда и в плече правом, молниеносный прострел от грудины в левую половину головы. Сердце колотится как в бочке, биение его видно даже через зимнюю одежду. Когда выходила на улицу, то после первых 10-12 шагов нормальным темпом, приходилось "тормозить", а потом останавливаться, обливаясь холодным липким потом. В общем, состояние ужасное. В больничной картотеке мне написали "гипертония 2 степени", предложили стать на учет и лечь на стационарное лечение. Я отказалась. Хотя таблетки помогали очень мало, но я принимала каптопрес, эналаприл, клофелин. Иногда от них становилось еще хуже. И вот начала лечиться народными средствами.

1. Базарную кукурузную крупу перекручивала два раза в кофемолке. 1 ст.л. этой муки заливала стаканом кипятка, мешала и оставляла до утра. Хроническим гипертоникам с высоким давлением только вода из кукурузы помогает очень слабо, убедилась сама. Но в сочетании с дальнейшими рецептами эффект намного выше.

2. Виорика пишет, что муж боль за грудиной относит к повышенной вязкости крови, я же думала, что боль - из-за остеохондроза грудного отдела позвонка, и лечила остеохондроз.

За основу брала мазь от геморроя, которую делала мужу (об этом ниже). Капала в 0,5 ч. л. 3-4 капли пихтового масла и, насколько доставала рука, легкими движениями втирала в кожу над позвонком и прилегающими областями. Но ни в коем случае нельзя массажировать позвонок утром и вечером.

И третье - я лечила хронический бронхит: 1 ст.л. семян укропа с вечера заливала стаканом холодной воды и кипятила 3-5 минут настаивала до утра.

Утром выпивала "кукурузную" воду, не взбалтывая осадка, процеженную укропную воду пила в течение дня глотками. Вот так: лечила три разных болезни, а вылечила одну страшную. Лечилась долго - 2 или 3 месяца. Исцеление пришло незаметно, хотя в начале еще пила таблетки. Если вы принимаете лекарства, ни в коем случае не прекращайте.

Организм сам вам подскажет, когда они будут не нужны. Вы просто не заметите, когда давление станет стабильным, прекратятся боли в сердце и по улице будете не ходить, а летать.

Я уже 4 месяца живу полноценной жизнью, работаю на даче и не бегаю к соседке измерять давление. Но думаю, что курс недельный надо бы повторить для закрепления. И если вы почувствуете, что давление поднимается, попейте укроп, кукурузу, - это намного эффективнее чем таблетки, да и вреда никакого не приносят.

С уважением - Светлана Александровна Котляренко, Саратовская обл.

ЕСТЬ У МЕНЯ ОДИН ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КОСТОЧЕК НА НОГАХ...

Его посоветовала мне сотрудница (правда молодая), сообщив, что благодаря ему вылечила свою мать и соседку. Взять 30 таблеток анальгина, растереть и растворить этот порошок в 250 г 10%-ного раствора йодовой настойки и смазывать болевые косточки. Буду рада если этот рецепт еще кому-то поможет. Здоровья вам!

Елена Васильевна Сушкова, г. Ульяновск

КАК СЕСТРИЧКА МНЕ СУСТАВЫ ВЫЛЕЧИЛА

Здравствуйте! Мне 54 года, за все это время ничем серьезным я не болел, но несколько лет назад начали беспокоить суставы. Видно дала о себе знать многолетняя работа на ногах.

Моя сестра вспомнила мамин рецепт и приготовила по нему настойку. Сейчас, слава Богу, я снова на ногах, много хожу и даже бегаю.

Сестра брала литровую банку очищенных кедровых орехов, 0,5 л меда и 0,5 л водки. Все это смешивала и в теплое место на 40 дней ставила, периодически взбалтывая содержимое.

Принимал я этот настой по 50 г за 30 мин. до еды два раза в день до тех пор, пока весь не выпил. А еще я перед сном обливаюсь холодной водой круглый год. Особенно эту процедуру я советую делать людям со слабой нервной системой и плохим сном. Ведь вода еще и закаливает.

В. К. Назаренко, Саратовская обл.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

В народе эту болезнь неправильно называют ревматизмом или подагрой. Хотя последняя и является разновидностью полиартрита с последующим отложением солей в суставах, с болями и ограничением подвижности. При подагре откладываются соли щавелевой кислоты - оксалаты, обнаруживаемые и в моче, а боли бывают чаще по ночам. Ревматизм же - микробное воспаление суставов, часто вовлекающее и сердечную мышцу. Не обошла эта беда и меня. Я не стал бороться за полное исцеление, а решил сначала остановить прогрессирование болезни. Кстати, советую всем читателям газеты обратить на это внимание. Не нужно давить свой организм лекарствами (даже, если те и из народной аптеки). Главное, разберитесь со своим недугом, остановите его. А дальше вам намного легче будет с ним бороться. Но вернемся к полиартриту.

Первое, на что я сделал упор, была диета с курсами голодания по полтора дня (с субботы на воскресенье). Повторял я это каждую неделю, а через полтора месяца провел более серьезный десятидневный курс лечения голодом. После чего очень осторожно переходил к приему пищи, в первые дни, употребляя только свежие фруктовые и овощные соки. Позже понял, что еще надежнее - недоедать, стараясь придерживаться вегетарианского стола. Ежедневно, как минимум 500 г свежих овощей и фруктов. Это - морковь, капуста, свекла, петрушка, сельдерей, яблоки, сливы, груши, а также арбуз. Старался избегать употребления жареного, а соль заменил морской капустой.

Чрезвычайно полезны при полиартрите лекарственные растения, особенно спорыш и подорожник. В день необходимо принимать хотя бы 10 г травы. Второе место по эффективности занимает пырей ползучий - весной его листья, а от осени до весны - корни (по 5 г в день в отваре). Третье место я отдал бы ягодам и листьям брусники - по 8 г в день в настое, потом - корням репейника (лопуха большого) в отваре, также по 10 г в день, а еще - корочкам арбуза и дыни в отваре. Хороши и одуванчик (цветы, листья, корни), крыжовник, рябина, смородина (в том числе и ее листья). Все корни я готовил в отварах (кипятил минут двадцать в кастрюле, опустив в нее бутылку с заправкой), а листья, цветы - в настое, держа в водяной бане также двадцать минут. Еще очень действенны при болезни неочищенный овес, трижды вымоченный рис, проросшая пшеница. В чай я клал листья смородины, крыжовника, брусники, вишни, малины, облепихи, мяты и ромашки. Словом, всё то, что на моем огороде росло. А еще я сосал подсолнечное масло - по 1 ст. л. в течение 15 минут с последующим выплевыванием массы (прочитал, что так высасываются вредные вещества, уходят избыточные соли).

Стал посещать сауну, отдавал предпочтение обильному питью. Для местного рассасывания солей и разработки суставов разработал самомассаж суставов (по 2-3 раза в день), а на ночь втирал в них скипидарную мазь, чередуя ее через пару недель с мазью прополиса. Важно для остановки болезни и закаливание организма (вот только старайтесь избегать переохлаждения суставов!). Считаю необходимым направить свой опыт в редакцию газеты. И добавлю: не запускайте свои недуги! Читайте эту газету, пишите в нее, лечитесь и выздоравливайте.

С уважением - Виктор Иванович Громов, г. Оренбург

ПРИ СУДОРОГАХ И СУЖЕНИИ СОСУДОВ

Здравствуй, моя любимая газета. Хочу рассказать, что нужно делать при судорогах и сужении сосудов. На 1 л водки возьмите 5-10 мелко нарезанных каштанов и поставьте на 2-3 суток настояться. Натирайте проблемные места.

К. А. Писарева, г. Нижний Новгород

МАЗЬ ОТ ГЕМОРРОЯ

Здравствуй, моя любимая газета. Я опишу как лечилась сама. Когда зацветают цветы льнянки обыкновенной (кто не знает, посмотрите в книгах по лекарственным растениям; в детстве мы звали ее "собачки"), я смешивала их со смальцем и топила на водяной бане. Если цветов очень много, то мазь будет печь, но не долго - 1-3 минуты. Зато потом наступает облегчение. У мужа геморроя нет уже 10 лет, а мазь готовлю по привычке. Этой же мазью с пихтовым маслом за три дня вылечила воспаление плечевого сустава.

Теперь расскажу о средстве от гематом.

Вам поможет глина. В книге В. Травинки "Исцели себя сам" есть большой раздел о глине, и автор пишет, что глина рассасывает гематомы даже многолетней давности. Я ею вылечила растяжение с разрывом связок на большом пальце ноги (неудачно споткнулась). Три раза в день сделала компресс, а на утро гематомы не было, хотя сама нога была еще опухшая.

С уважением - Светлана Александровна Котляренко, Саратовская обл.

Радуга для малышей

Чтобы выяснить предпочтения малыша, купите ему краски и цветные карандаши. Пусть ребенок рисует. В зависимости от того, какой цвет в рисунке использует ребенок, можно определить его характер, его реакцию на всевозможные жизненные ситуации.

Красный цвет

Красный цвет ассоциируется у нас с кровью, жизненной энергией, силой, властью. "Красные" дети очень активны. Они обычно лидеры, заводилы, вожаки компании. В воспитании таких детей родителям понадобится терпение и дипломатичность. Силовые методы только ожесточат такого ребенка. Живые, непоседливые, драчуны, эти детишки требуют к себе особого подхода, но зато когда они вырастут, их напористость, высокая работоспособность, предприимчивость помогут им достичь успеха в жизни, сделать профессиональную карьеру. Самые яркие политики, руководители крупнейших предприятий, военные - "красные".

Оранжевый цвет

Оранжевый цвет очень яркий, он возбуждает, притягивает взгляд, но от него быстро устаешь. Поэтому "оранжевые" дети очень шумные и легко возбудимы. Они веселятся, кричат, шалят без всякой причины. Поэтому следует этот цвет немного приглушить, переключить внимание ребенка на более спокойные цвета.

Желтый цвет

Желтый цвет - это синоним света. Самый глазопритягивающий цвет. Символ ума, сообразительности, духовности. Как правило, "желтые" - это свободные, раскрепощенные, оригинальные, инакомыслящие люди.

"Желтые" дети больше всего предрасположены к творчеству. Такой ребенок - мечтатель, фантазер, сказочник. Для "желтого" малыша совсем не обязателен напарник для игр. Вырастая, такие люди предпочитают интересную разнообразную работу и живут больше в будущем, чем в настоящем.

Зеленый цвет

Зеленый цвет - это цвет живой природы, цвет листьев, травы. Поэтому "зеленые" люди наиболее близки к природе.

"Зеленые" дети открыты в своих намерениях и поступках. Таких детей легко вывести из равновесия, они легко обидчивы и ранимы, но незлопамятны. Если вы признаете свою вину по отношению к такому ребенку и попросите у него прощения, он с радостью вас простит. Между тем "зеленые" дети достаточно уверены в себе. Также "зеленые" люди очень хорошо воспринимают шутку.

Голубой, розовый, лиловый цвета

Голубой цвет символизирует свободу, беззаботность, склонность к перемене обстановки. Часто из таких детей вырастают моряки или летчики. Ведь море и небо голубого цвета.

Розовый цвет - это цвет девчонок. "Розовый" ребенок обычно нежный, слабый, робкий. Он нуждается в постоянной поддержке, очень зависим от окружающих.

Лиловый цвет. Этот цвет говорит о таких чертах характера, как слабость, нежность, чувство одиночества, беззащитность перед окружающим миром. "Лиловый" ребенок часто погружен в свой собственный мир, как правило, он очень артистичен.

Синий цвет

Синий цвет - это цвет порядка, мысли, разума. Недаром этот цвет олицетворяет спокойное ночное море или небо.

Поэтому "синие" дети очень спокойные и уравновешенные. Любят все делать не торопясь, обстоятельно, с чувством, с толком, с расстановкой. Каждое дело такой ребенок доведет до конца. Они очень усидчивы и терпеливы. "Синие" дети часто пользуются уважением среди сверстников за твердость характера, отсутствие заносчивости.

Фиолетовый цвет

Фиолетовый цвет - это цвет мистики, тайны. Для детского понимания этот цвет достаточно сложен и может даже вызвать депрессию. Как правило, "фиолетовые" люди - это одиночки. Они прячутся от жизни в своем мире. Они очень чувствительны, легко внушаемы, возбудимы. Очень ранимы и более других нуждаются в поддержке и поощрении.

Коричневый цвет

"Коричневые" дети очень часто находятся в противоречии с собой. С одной стороны, они хотят быть полезны окружающим, хотят контактировать со сверстниками, с другой, - замыкаются в себе, проявляют эгоизм. Склонны к резким перепадам настроения. Другая причина "неприятия" таких детей в коллективе - это их интеллектуальность.А как известно, в школе, во дворе не любят "шибко" грамотных.

Если же "коричневые" дети не испытывают трудностей общения со сверстниками, то из таких детей вырастают инициативные и предприимчивые личности.

Черный цвет

Черный цвет - это цвет угрозы, поэтому он совершенно противопоказан детям. Дети редко выбирают этот цвет в качестве любимого, но если ребенок отдает ему предпочтение, то это свидетельствует о стрессе, перевернувшем жизнь ребенка.

Серый цвет

Серый цвет также не рекомендуется детям, так как этот цвет обозначает рутину, бедность, отторжение, незаметность. Чаще всего "серые" дети замкнутые, несмелые. Они совершенно не интересуются течением жизни.

Родители должны понять, что цвет для ребенка является средством его самовыражения.

ЧУДО-ПРОВОЛОКА

Уважаемая редакция! Пишет тебе пенсионер, майор в отставке Белоусов Александр Александрович, 1928 года рождения. Узнал я однажды от знакомого, что радикулит можно лечить, нося на пояснице "соленоид" из тонкой медной, покрытой лаком проволоки, состоящей не менее, чем из трёх витков. Зачистил от лака и соединил концы медной проволоки диаметром 0,5 мм. Сделал семь витков. Изготовил "соленоид" пошире, чтобы можно было свободно надевать через голову. А после того, как надевал, то делал петельку, уменьшая размер, и ниткой скреплял, чтобы не распадалась эта спираль.

У меня были боли седалищного нерва и остеохондроз поясничного и местного отделов позвоночника. Начав носить этот "соленоид" днём (на ночь снимал), я почувствовал облегчение, а затем и полное излечение от недугов. Это было десять лет назад, но и сегодня я продолжаю носить его, и болезни не возобновляются. Я убедился в реальности этого способа лечения и желаю, чтобы все страдающие перестали болеть этими болезнями.

Предполагаю, что этот "соленоид" (как ему и положено по физике), пересекаясь с магнитным полем Земли, создает микроток по спирали, а тот - магнитное поле, которое, в свою очередь, действуя на кровеносные сосуды, усиливает кровоток и обменные процессы в организме. Из-за этого не происходит застойных явлений, и нет причин для болезней (как говорят: всё гениальное - просто). Мои товарищи также опробовали этот метод и тоже избавились от болезней позвоночника. Думаю, что, усилив кровообращение, можно излечиться и от других болезней.

Александр Александрович Белоусов, г. Самара

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА СРЕДСТВО

Здравствуй, моя любимая газета. Напишу тебе про то, как лечила остеохондроз. У меня сильно болели руки - не могла ни одеться, ни раздеться. Едем мы как-то с мужем в поликлинику (на прогревание он меня всегда сопровождал), и решили в тот раз вначале на рынок заехать. И вдруг слышу в автобусе, как одна бабка знакомому кондуктору рассказывает:

- Если бы не зима, то я бы разулась и показала ноги - они у меня как у девочки. А какие же они были покрученные...

Я с этой бабки глаз не спускаю. Приехали на рынок: муж в одну сторону пошел, я за бабкой. Догнала ее и стала просить, чтобы рассказала та, как ей это удалось. И бабка мне всё рассказала.

- Торговала я на базаре яблоками. Торговала и мучалась, т.к. не могла подолгу стоять. Как только освободится ящик, присяду. А как покупатель подойдет, встать не могу...

Рядом с ней торговала женщина. Подходит как-то она и спрашивает:

- Что у тебя с ногами?

И рассказала та бабка ей про свое горе. Та женщина и говорит:

- Разве это горе, когда ты стоишь на ногах?! Вот у меня было горе так горе. Когда меня забирала скорая, то несли меня на носилках. А в больнице врачи мужу сказали: "Будем резать ноги". Я заплакала, и говорю мужу: "Забери меня домой. Пускай я умру, но с ногами".

Приехали мы домой, а там, вскорости, узнав про мое горе, одна бабка посоветовала такой рецепт. Нарвать цветов белой акации, "натоптать" их в две трехлитровые банки (по полбанки) и залить доверху самогоном или разведенным спиртом. Сверху банки закрыть капроновыми крышками. И дать настояться две недели. После этого пить по 50 г полученного настоя 3 раза в день за полчаса до еды (не бойтесь, алкоголиками не станете, я же не стала!). Как начнете пить настой, то пейте, пока весь не выпьете. Но кроме этого нужно взять еще какую-то стеклянную посудину, и также натоптать туда цветов белой акации, а сверху залить уже керосином. Этот настой - для наружного применения (внутрь принимать настой на самогоне или разведенном спирте, а ноги мазать настоем на керосине).

Далее та бабка рассказала, что настой она пила, а вот керосином ноги не мазала:

- Дед мой достал мне керосина, а я отдала его очень больной женщине. Раньше было еще за три дня до дождя я с кровати встать не могу (так ноги крутили), а когда попила настой - просыпаюсь - идет дождь, ну и пускай идет, дождь мне не мешает.

Вот такой рассказ услышала я от той бабки. Стала лечиться по ее рецепту, и всё у меня вскоре прошло. А напоследок - еще рецепт.

От ожога самое верное средство - сразу помазать ожог подсолнечным маслом, а сверху содой посыпать. Через 15-20 минут забудете, что у вас был ожог.

С уважением и низким поклоном - Нина Ивановна, Пензенская обл.

БОЛЬ УХОДИТ ДОВОЛЬНО БЫСТРО И НЕ НАПОМИНАЕТ О СЕБЕ

Здравствуй, моя любимая газета. При ноющей боли суставов 2-3 штуки горького перца пропустите через мясорубку, размешайте с костным жиром, добавьте полстакана сока подорожника, полстакана сока репчатого лука и разогрейте в мисочке на огне.

Накладывать компресс на больные места. Держать, как можно дольше, укутав потеплее. Боль уходит довольно быстро и не напоминает о себе долгое время.

Екатерина Алексеевна Сергеева, Нижегородская обл.

РЕЦЕПТ ХОРОШЕЙ МАЗИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Решил поделиться рецептом мази, который помогает при остеохондрозе. Один стакан 9-процентного уксуса вылейте в пол-литровую банку, опустите туда свежее куриное яйцо с белой скорлупой и накройте банку листом бумаги. Через 30 часов снимите пленку и пену, что будут плавать сверху, и все перемешайте в однородную массу. Затем возьмите по 10 таблеток анальгина и аспирина, разотрите их в порошок и засыпьте в банку. Еще раз перемешайте в однородную массу, перелейте в темную посуду и поставьте на хранение в прохладное место.

Старательно промассируйте места отложения солей, разотрите тело докрасна, после чего втирайте полученную мазь в тело.

Василий Павлович Крупенич, г. Энгельс

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: *430001 ул. Большевистская, 60, ком. 509, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.*

ФИТОАПТЕКА

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дом. адрес: _____

Телефон:

Кермек Гмелина - корень (60 г), 6-лепестковая гвоздика или гвоздика Маточкина - корень (60 г). 410031, г.Саратов, ул.Чернышевского, д.190/198, кв.229. Тел.: 8452 28-14-01.

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова,25. Денисова Наталья Петровна.

Срочно нужно для лечения растение аконит. 603142, г.Нижний Новгород, ул.Манчегорская, д.12/1, кв.6, комн.8, Левачовой С.Н.

ЦЕЛЫЙ ГОД ИЗНУРЯЛ МЕНЯ РАДИКУЛИТ

Приветствую мою любимую газету. Я долго страдала от радикулита. Чем я только не лечилась, но ничего не помогало. Пока пью таблетки - хожу, а как только не выпью, так и встать с постели не могу - ни есть приготовить, ни посуду помыть. А еще я каждый день плакала. К массажисту ходила, к костоправу, на курорте меня лечили, в общем, с чем уехала, с тем и приехала. Уже было 15 декабря, я снова пошла к невропатологу и объяснила ему, что мне ничего не помогает. Тот выписал мне направление на стационар в больницу, а я и говорю ему, что это плохая примета (как Новый год встретишь, так его и проведешь).

Иду я домой с этим направлением, плачу, так не хочется мне в больницу ложиться. И вдруг встречаю знакомую, которая, определив, что мне плохо, поинтересовалась моей бедой. Я ей объяснила, в чем мои проблемы. И тогда она предложила мне спать на досках.

Пришла я домой, вынула две полки с серванта, положила их на матрац, на доски байковое одеяло постелила и еще поверх грубый войлочный матрац. А еще вместо подушки сделала я валик под голову, так как у меня был еще и шейный радикулит (не могла поднять голову вверх из-за постоянных болей).

Утром просыпаюсь и чувствую, что мне намного легче стало. А через две недели я вообще выздоровела, и хорошо встретила Новый год. 31 декабря я весь день готовила. Когда торт пекла, то прямо на крыльях летала, так мне легко было. Вот с пятнадцатого декабря уже шестой год пошел, как я на досках сплю. Теперь я их уже до конца своей жизни не сниму, и умирать на них буду.

Надежда Николаевна Леусова, Пензенская обл.

ОТ РАДИКУЛИТА МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ЗА ОДНУ НОЧЬ

Предлагаем читателям "Семейного лекаря" рецепт, который сделает счастливыми многих людей и на долгие годы. Мы с женой благодаря этому рецепту уже шесть лет живем без радикулита - просто не знаем, что это такое. Итак, рецепт. Одну свеклу средних размеров не очищенную (только помытую) натереть на мелкой терке и отжать сок. Жмых смешать с 1 полной ст. л. керосина и приложить на больное место на всю ночь. Чтобы не жгло, можно этот жмых сначала положить на ситцевую тряпочку (обязательно на ситцевую), а уже ее - на тело. По опыту знаем, что пяти сеансов хватит вполне, но в большинстве случаев достаточно и одного раза. Так что может так случиться, что, проснувшись утром, вы будете здоровыми.

Людмила Лешакова, Самарская обл.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Дорогой «Лекарь» расскажу как приготовить успокоительный сбор. 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка. Пить по 2-3 раза в день. Если нервы совсем расшатаны, рекомендуется попить такой отвар 2-3 месяца.

Также от нервов - чай из 20 г мяты, 25 г корней валерианы, 50 г цветков душицы, 50 г донника лекарственного, 50 г боярышника. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять. Пить по 1/2 стакана перед едой.

Любовь Гнидова,
Самарская обл.

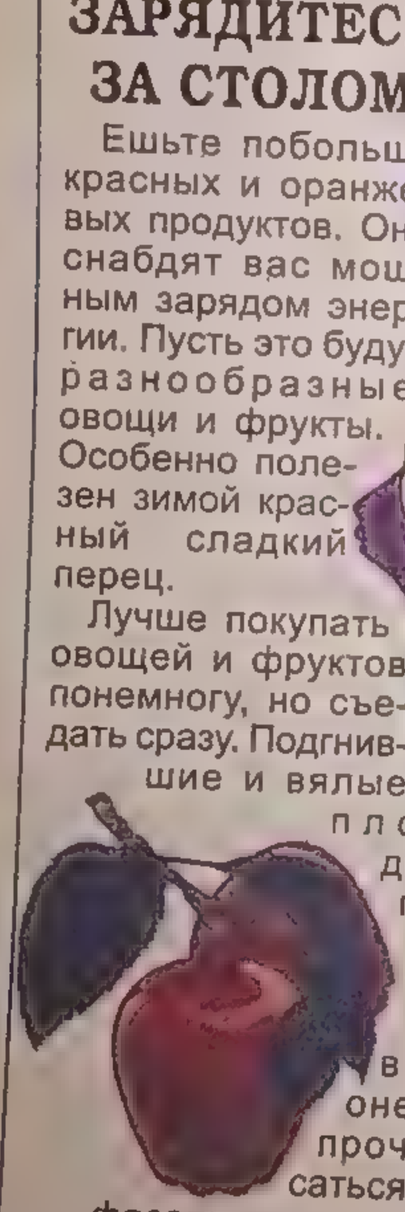
ВАША ВЕЧНАЯ БАТАРЕЙКА

Где оно - волшебное зарядное устройство, делающее нас бодрыми, веселыми и сногсшибательно красивыми в любое время года? Оно рядом! Да не одно, их целых четыре: питание, настроение, профилактика и... магия!

ЗАРЯДИТЕСЬ ЗА СТОЛОМ

Ешьте побольше красных и оранжевых продуктов. Они снабдят вас мощным зарядом энергии. Пусть это будут разнообразные овощи и фрукты. Особенно полезен зимой красный сладкий перец.

Лучше покупать овощей и фруктов понемногу, но съедать сразу. Подгнившие и вялые плоды не принесут пользы. Да и сэкономить так можно.



Кроме того, в вашем рационе должны прочно прописаться бобы, орехи, фасоль, шпинат и различные крупы. Они восполнят зимний недостаток витаминов и минералов. Не стоит игнорировать мясо и печень.

ЗАРЯДИТЕСЬ НАСТРОЕНИЕМ

Улыбайтесь 5 минут каждое утро перед зеркалом. Даже если вы похожи при этом на идиота - счастливый придурок лучше выглядит и дольше живет!

Поменьше смотрите телевизор. Избавьте себя от столь мощного потока негатива. Лучше погуляйте, потанцуйте или пообщайтесь с интересным человеком.

Надевайте почаще что-нибудь яркое. Черный, конечно, ко всему идет и мало пачкается, но не способствует радости.

ЗАРЯДИТЕСЬ ПРОФИЛАКТИКОЙ

Утром после пятиминутной улыбки наберите в рот столовую ложку оливкового или растительного масла и 10-15 минут сосите его, как конфету. Потом выплюньте, тщательно прополощите рот и почистите зубы. Это эффективная очистительная процедура.

Хорошо бы пить каждый день клюквенный отвар. Если у вас цистит или вы чувствуете слабость, он просто необходим.

Если нормальный рацион соблюдать не получается, принимайте витамины в таблетках, но только те, где компоненты разделены на три приема по принципу сочетаемости.

ЗАРЯДИТЕСЬ МАГИЕЙ

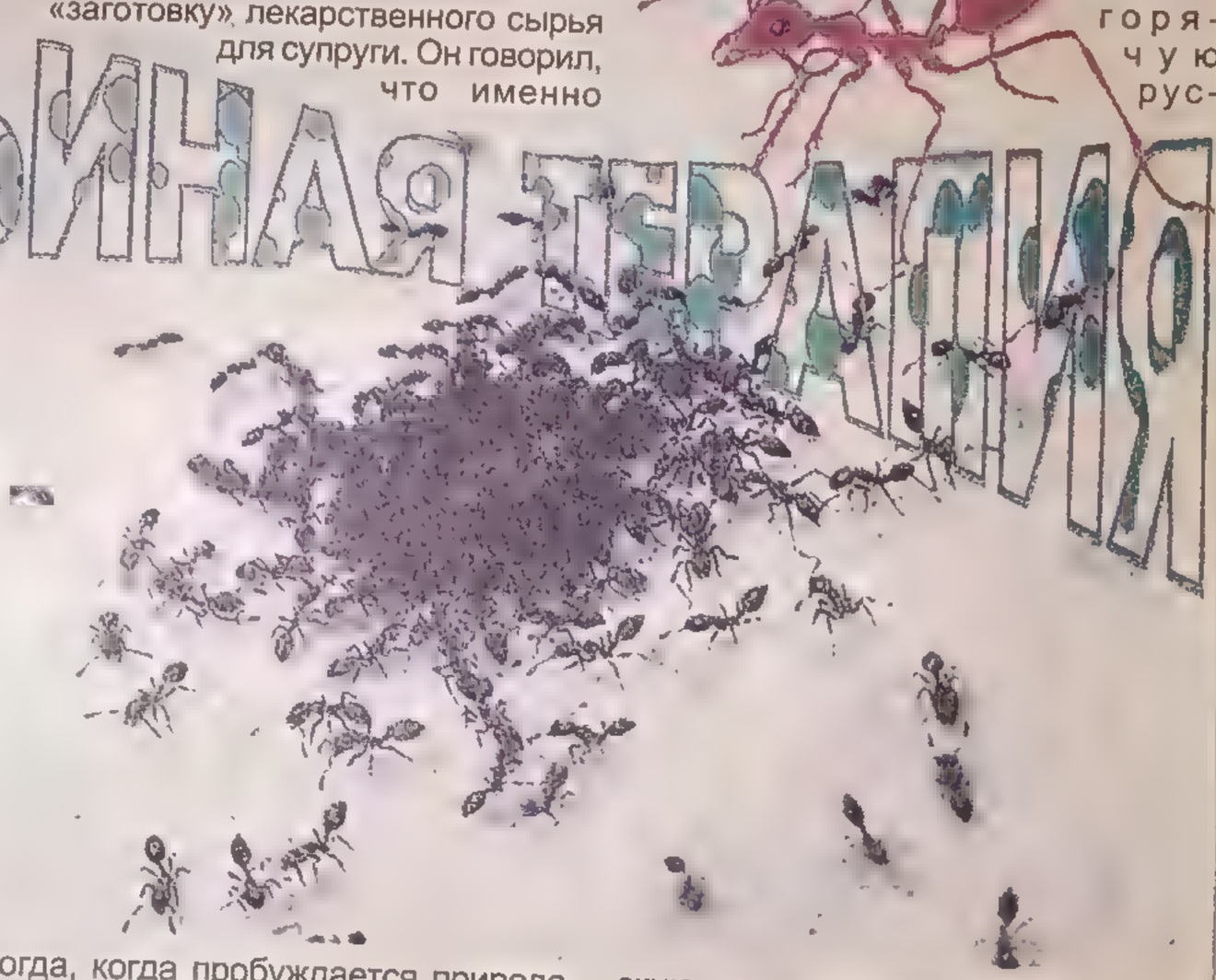
Купите стиральную машину, если у вас ее еще нет. Жизненная сила уходит через руки, если вы много стираете вручную или ходите зимой без перчаток.

Проведите обряд очищения от плохого. Налейте в таз прохладной воды по щиколотку, бросьте туда горсть соли, встаньте и принимайте ножную ванну десять минут, но не больше. За это время вся отрицательная энергия, накопившаяся в вас, уйдет. Если стоять больше, начнет уходить и положительная энергия.

Стрижка может быть хорошим средством взбодриться. И не только потому, что вы будете лучше выглядеть. Удалите негативную информацию, которую накапливают волосы. Главное - сделать это на растущей Луне, чтобы не повредить шевелюре.

Александра СМИРНОВА

МУРАВЬИНАЯ ТЕРАПИЯ



ВАРИАНТ 1-Й

Эти ванны можно делать в любой летний месяц, но лучшее время- май, когда зацветает багульник болотный. Именно в мае муравьи содержат в себе больше всего муравьиной кислоты.

Перво-наперво следует совершить «маршбросок» в лес, вернее, только в сосновый лес и найти большую муравьиную кучу, в которой «квартируют» черные или коричневые крупные муравьи. Набрать целое ведро содержимого из муравьиной кучи (муравьи, труха, яйца, иглы, словом, все, что в ней есть). Набирать удобнее всего лопаткой или дощечкой и пересыпать «добычу» в полиэтиленовый мешок, плотно завязав для последующей «транспортировки». Попутно запастись 3-4-мя букетами багульника болотного и свежим березовым веником. Придя домой, пересыпать содержимое пакета в хлопчатобумажный (старый, но не дырявый!) мешок или наволочку, быстро завязать, чтобы не разбежалось лекарственное сырье!

Мешок с муравьями положить в бак для кипячения, залить до краев водой и нагреть чуть ли не до кипения. Потом бак снять с плиты, поставить на пол на дощатую подставку, извлечь мешок и подвесить над баком так; чтобы вода с него стекала в бак. Вода эта будет темной, как йод.. На дно емкости нужно положить принесенные из леса траву багульника, березовый веник, а также бросить большую горсть каменной соли. Потом вода с мешка стечет. Дать воде в баке остыть так, чтобы можно было держать в ней ноги или руки (что у кого болит). Все 20 ванн делают в одном и том же содержимом бака, ничего в него не добавляя! Для каждой последующей процедуры воду надо подогревать до 40 град., ноги опускать в бак, а на колени набрасывать одеяло. После ванны ноги не вытирать, а сразу лечь в постель, потеплее укрыться и так спать. При приеме «муравьиных» ванн строго соблюдают схему продолжительности каждой из процедур: 1-я ванна- 5 мин. (не более!), 2- 7 мин., 3-я -9 мин., 4-я — 10 мин., 5 -я— 11 мин., 6-я — 13 мин., 7-я — 15 мин., 8-я — 17 мин., 9-я — 19 мин.,10-я—20 мин., 11-я— 20 мин., 12-я —19 мин., 13-я — 17 мин., 14-я— 15 мин., 15-я—13 мин., 16-я—11 мин.,17-я — 10 мин., 18-я — 9 мин., 19-я— 7 мин., 20-я — 5 мин. Закономерность тут простая, соблюдается принцип симметрии: сколько вначале прибавили, столько впоследствии убавили. Но нужно следить за своим сердцем: у кого оно слабое, продолжительность ванн можно уменьшить. Курс лечения (20 ванн) повторяют через год. Но я чувствовала себя хорошо уже после первого и больше «муравьиных» ванн не делала.

ВАРИАНТ 2-Й

Моя бабушка страдала от ревматизма: у нее часто болели и опухали суставы. «Сражаться» с хворью ей помогали... муравьи.

Ранней весной, как только сходил снег, дедушка отправлялся в лес на «заготовку» лекарственного сырья для супруги. Он говорил, что именно тогда, когда пробуждается природа, муравьи имеют лечебную силу. Дедушка брал содержимое муравьиной кучи в мешок и приносил домой, заливал все в эмалированном баке крутым кипятком, а сам бак укутывал одеялом с таким расчетом, чтобы пар не выходил наружу слишком быстро, оставляя ему для этого «отдушину» таким образом, чтобы пар мог свободно циркулировать вокруг больных суставов, которые бабушка и прогревала «муравьиным» паром. А еще бабушке делали такую процедуру. Стелили на муравьиную кучу простыни, они пропитывались продуктами жизнедеятельности этого лесного «мегаполиса». Затем этими простынями укутывали больную, чтобы вызвать сильное потоотделение. Это способствует выведению шлаков из организма. Опять же весной, до первого грома, дедушка собирал муравьев. Верх эмалированного ведра смазывал каким-нибудь жиром (это для того, чтобы «пленники» не смогли удрать), ставил ведро рядом муравьиной кучей и опускай в нее специальный деревянный желобок, смоченный сладким сиропом. «Клюнув» на приманку, насекомые дружно бежали по желобку, откуда дедушка смахивал их прямехонько в ведро. Дома небольшую часть «улова» заливали спиртом, настаивали в течение месяца, затем процеживали. Этот спирт впоследствии употребляли при простудах, добавляя его по 1 ч.л. в потогонные чаи (с малиной, липовым цветом). Емкость с остальными муравьями ставили в горячую русскую печь, где они томились. В результате образовывалась темная маслянистая жидкость с резким запахом. Ее процеживали и использовали для растирания больных суставов. Довелось дедушке и самому прибегнуть к муравьиной терапии. Когда у него началось онемение ног, он ставил босые ступни ног прямо на муравьиную кучу. Насекомые ползали, кусали ноги, а дедушка говорил, что не чувствует боли. Через 10 сеансов такой терапии онемение прошло, к ногам вернулась чувствительность. Дедушка приучал нас бережно относиться к муравьям, не разрушать без острой надобности их строения. Он считал, что муравьи — лучшее из всех лечебных средств.

Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

Воспаление предстательной железы - не такое уж редкое заболевание мужчин, чаще - пожилого возраста. В 35% случаев воспаление предстательной железы возникает из-за плохой работы почек, больного кишечника и т. д. В остальных 65% - причиной могут стать болезни: гонорея, трихомоноз, мочекаменная болезнь, сильная простуда, снижение иммунитета и гормональные нарушения. Здесь изложены наиболее эффективные методы и способы лечения простатитов.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕРВОИСТОЧНИКА БОЛЕЗНИ

Простатит более чем в 60% случаев - болезнь нарушенного обмена веществ. В основном это болезни желудочно-кишечного тракта, в том числе хронические колиты. При колитах всегда наблюдается застой крови в тазовых органах, что способствует развитию болезни и возникновению рецидивов. Чтобы избавиться от простатита, необходимо срочное лечение больных органов и кишечника. Пока имеет место колит, бесполезно надеяться на излечение простатита.

ПРОПОЛИС В ЛЕЧЕНИИ ПРОСТАТИТА

Прополис по обезболивающему действию превосходит новокаин в два раза, действует антиаллергически и противовоспалительно. Препараты, приготовленные из него, в несколько раз дешевле антибиотиков. У него нет противопоказаний, кроме крайне редкой аллергии на прополис, и его применение не оказывает вредного воздействия на другие органы. Качественный прополис не легко приобрести на рынке. В нем могут быть различные смолы, битум, пластилин и другие включения, которые снижают эффективность лечения. Настоящий прополис легкий, светлый и, самое главное, исключительно ароматный.

Наружное применение прополиса

Свечи, изготовленные в аптеках, удобны, хорошего действия, но дороги. Курс лечения состоит из ежедневного применения в течение 30 дней. Для излечения надо провести 3 курса с интервалами между ними в месяц. Свечи вставляют на ночь в анальное отверстие, лучше через час после очистки кишечника. Свечи можно сделать самому.

Надо взять козий жир, ланолин в аптеке, свиной смалец или бараний жир (200 г) и растопить его на водяной бане до жидкого состояния; добавить 40-60 г мелко нарезанного прополиса, мешать до его растворения. Затем положить 40-60 г мелко нарезанного воска. Чем больше положим воска, тем тверже будут свечи, важно, чтобы они не успели растаять в руках Мешать до растворения воска. Так как все полностью не растворится, жидкую часть слить в другую посуду, охладить, порезать на кусочки примерно 5 г, придать им форму свечи. Хранить в холодильнике.

Более простой способ. Берем 40 г прополиса, мелко режем его и немного нагреваем на водяной бане с 200 г оливкового или миндального масла. Доводим прополис до полного растворения. Наготове должны быть шприц и катетер. Набираем 3-5 г смеси в шприц, надеваем на него катетер и вводим его в прямую кишку примерно на 8 см. Надавливаем на поршень, и процедура окончена. Повторять ежедневно или через день так же, как и в случае с аптечными свечами. Иногда, в аптеках нет катетера. Тогда, берем одноразовый шприц (на 5 мл) с иглой, отрезаем ножом иглу, а головку от иглы надеваем на шприц. Затем заранее припасенную резиновую или полиэтиленовую трубку (диаметром 2-3 мм) надеваем на эту головку, а на второй конец трубки надеваем стеклянную трубочку от обыкновенной глазной пипетки, которая должна иметь тупой конец. и катетер готов.

- Кусочек прополиса примерно 50-100 г раскатать в тонкую лепешку, положить на кожу промежности или крестцовой области. Сверху прополис накрыть холщовой тканью и закрепить лейкопластырем. Держать не менее 2 часов, затем снять. Повторять процедуру ежедневно 12 раз на курс.

- 20%-ный раствор прополиса в 96%-ном спирте полезно принимать по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Капли разводить в рюмке с водой.

ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Здесь речь идет только о лечении хронического простатита, ибо лечение острого проводится почти всегда врачами в больнице.

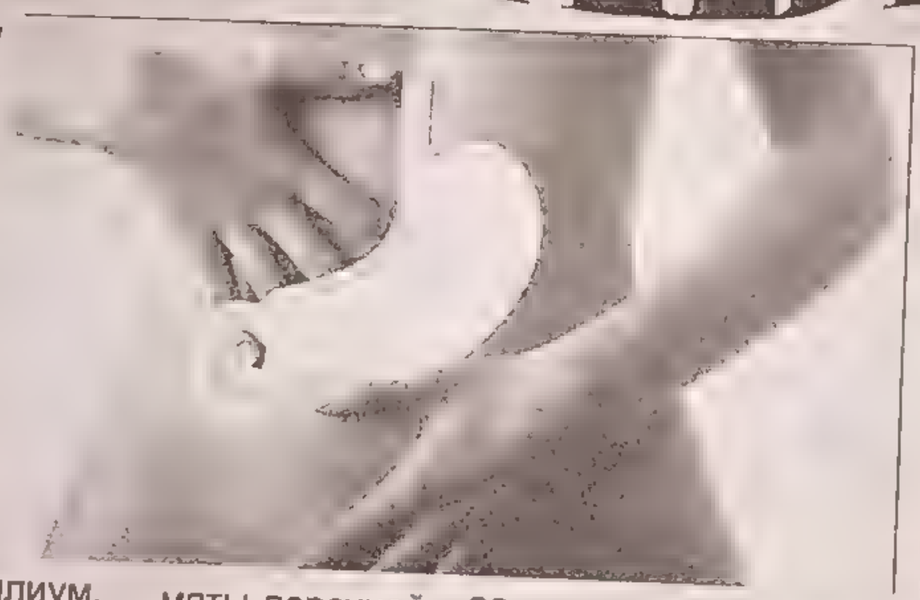
Украинский ученый Мамчур Ф. И. (врач и фитотерапевт) предложил для лечения простатита следующие рецепты:

- Горец змеиный (корень), черный тополь (почки), живокость лекарственная. Все смешать в равных частях, взять 15 г смеси, залить 200 г кипятка и выпарить жидкость до половины. Прием: по 20-30 капель экстракта 3 раза в день после еды в течение 20 дней. После перерыва в 8 дней курс повторить.

- Лопух (корень) - 2,5 части, черный тополь (почки) - 1,5 части, шалфей лекарственный - 2,5 части. Все смешать, столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Прием: после того, как смесь настоится 12 часов, пить по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1,5 месяцев.

НА БУЛЬБИТ УПРАВА - ТРАВЫ

Полезные травяные сборы, регулирующие деятельность пищеварительного тракта.



Моя свекровь (68 лет) в основном питается кашками, йогуртами. Не ест ничего жирного или тяжелого на ночь. Но вот после того как поест, ощущает дискомфорт и тяжесть в желудке. Сделала гастроскопию. Врач поставил диагноз: бульбит, атрофия слизистой желудка. Но не объяснил, насколько это опасно в ее возрасте, что можно предпринять. Успокоить свекровь или нужно срочно что-то делать, бежать искать специалиста? Можно ли восстановить слизистую желудка?

Светлана Павловна, Архангельская обл.

При дискомфорте и ощущении тяжести в желудке после еды хорошо помогает мотилиум. В этом телереклама не обманывает. Но питаться нужно разнообразно, иначе желудок совсем разленится. Можно и рюмку кагора перед обедом выпить вместо йогурта. Полезны будут и травяные сборы, регулирующие деятельность пищеварительного тракта.

Сбор: трава золототысячника - 50 г, плоды фенхеля - 50 г. Приготовить настой. Выпивать 1-2 стакана в день за несколько приемов.

По 30 г листьев мяты перечной и мелиссы, 40 г цветков ромашки аптечной. Настоять. Пить по стакану за полчаса до еды.

Трава очанки - 25 г, корень дудника лесного - 25 г, листья мяты перечной - 50 г. Настоять. Принимать по стакану 3 раза в день перед едой.

Сбор "ароматный": по 25 г листьев шалфея, травы майорана, листьев мяты перечной, цветков лаванды. Принимать настой по 1 - 2 стакана после обеда и ужина.

Листья трилистника, мяты перечной, корень валерианы, кожура апельсина - по 25 г. Приготовить настой. Пить по стакану после еды.

Плоды фенхеля, корень валерианы - по 10 г, листья мяты перечной - 20 г, цветки ромашки - 60 г. Приготовить настой. Принимать по 1 - 2 стакана при коликах и чувстве тяжести в желудке.

Листья крапивы, кора крушины ломкой - по 30 г, листья мяты перечной - 20 г, корневище аира и корень валерианы - по 10 г. Приготовить настой. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

Плоды фенхеля, аниса - по 10 г, листья мяты перечной - 20 г, цветки ромашки, кора крушины ломкой - по 30 г. Настой принимать по 1-2 стакана при коликах и чувстве тяжести в желудке.

Плоды фенхеля - 25 г, плоды можжевельника - 10 г, плоды тмина, цветки ромашки и листья мяты перечной - по 25 г. Настой пить по стакану после обеда и перед сном.

Корень дудника лесного, плоды аниса, кора крушины ломкой, плоды фенхеля, корневище аира, корень валерианы - по 10 г, листья мяты перечной и цветки ромашки - по 15 г. Полную ч. л. смеси залить стаканом воды и варить несколько минут. Принимать по 1 - 2 стакана теплого отвара в день после еды.

Как готовить настои и отвары

Для настоев и отваров используют свежее или высушенное и измельченное сырье. Ч. л. содержит примерно 5 г сырья, столовая без верха - 15 г, с верхом - 20 г.

Готовят так. В фаянсовую, фарфоровую или эмалированную посуду положить измельченное растительное сырье и залить кипятком (обычно 1 - 2 ст. л. на стакан кипятка или на одну весовую часть сырья берут 10 или 20 частей воды, т.е. соблюдать соотношение 1:10 или 1:20). Посуду закрыть и поставить на водяную баню на 15 мин. Периодически помешивать. Затем оставить для медленного охлаждения на 45 мин., после чего процедить.

Для получения отвара сырье опускают в кипящую воду и кипятят на слабом огне 15 - 30 мин. (или выдерживают на водяной бане 30 мин. при частом помешивании), затем настаивают 30 - 60 мин. и процеживают.

Владимир ВАСИЛЕНКО, врач-гастроэнтеролог

Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

СТРЕТЧИНГ

Стретчинг - это система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. Регулярное их выполнение поможет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и предотвратит болезненные растяжения. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются. Стретчингом обычно начинаются и завершаются многие фитнесс-тренировки, однако вы можете выполнять эти упражнения и отдельно. Особенно, если позади тяжелый рабочий день, утомительная поездка или перелет.

Как правильно тянуться

Во время стретчинга вы вытягиваете мышцы, оставаясь в таком состоянии от 10 до 60 секунд в зависимости от сложности упражнения и вашей подготовки, а затем возвращаетесь в исходное положение. Очень важно при этом выполнять движения плавно, медленно и без рывков. Наберитесь терпения и не переусердствуйте! Как правило, легкая боль служит сигналом к прекращению работы, в противном случае вы не расслабите мышцу, а вызовете ее рефлекторное сокращение.

Выполняя упражнение, вы должны чувствовать себя комфортно и устойчиво. Отключитесь от происходящего, концентрируйте свое внимание на той части тела, которую вы растягиваете. Дышите глубоко, ровно, не напрягаясь и не задерживая дыхание.

Четыре простых упражнения на растяжку

Упражнение 1

Снимает напряжение в области затылка и плеч.

Ваша поза и движения: сядьте на коврик, согните ноги в коленях и скрестите их. Спина прямая, подбородок параллелен полу.

Скрутите полотенце в жгут и перехватите его руками, как показано на фото, при этом нижняя рука сначала находится на уровне талии. Постепенно перемещайте нижнюю руку вверх скользящими движениями, делая после каждого перемещения остановку на 2-3 секунды. Старайтесь свести руки вместе. Вверху сделайте остановку на 5-10 сек. Затем опустите руки, сведите их спереди вместе и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз, затем смените руки и выполните еще два захода.

Внимание: во время выполнения упражнения спина остается прямой, не сгибайте плечи, не сутультесь, не опускайте голову вниз.

Упражнение 2

Снимает напряжение и боли в суставах ног (бедра, голени, стопы).

Ваша поза и движения: сядьте на коврик, ноги выпрямите и разведите как можно дальше. Спина прямая, подбородок параллелен полу.

Отведите руки за спину и обопритесь ладонями о пол. Теперь постепенно наклоняйтесь вперед, делая движение от таза. Достигнув небольшого угла, сделайте остановку на 5-10 сек. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы ног. Повторите упражнение еще 2-3 раза.

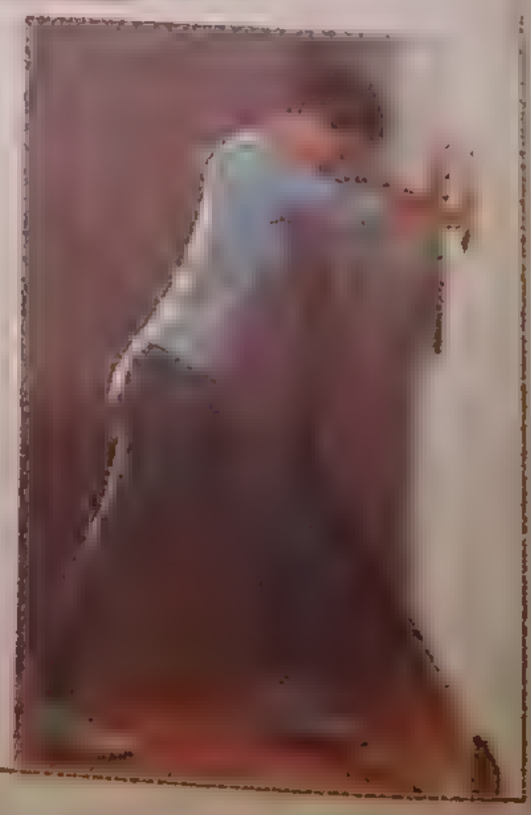
Внимание: во время выполнения упражнения спина остается прямой, не сгибайте плечи, не сутультесь, не опускайте голову вниз. Делайте движение от таза и нижней части спины, а не от плеч. Делайте легкий наклон.

Упражнение 3

Снимает напряжение и боли в спине и суставах ног.

Ваша поза и движения: ляжте на спину, ноги согните в коленях, одну поставьте на пол, а другую подтяните к груди и перехватите руками. При этом одна рука лежит под коленом, другая - на икре. Затем медленно начинайте распрямлять ногу и растягиваться. Как только почувствуете легкую боль, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение еще раз, затем смените ногу и выполните еще два захода.

Внимание: во время выполнения упражнения не поднимайте голову, тело полностью лежит на коврике.



Упражнение 4

Снимает напряжение и боли в мышцах икр, например, если вы носите высокие каблуки.

Ваша поза и движения: встаньте перед стеной и обопритесь об нее ладонями. Сделайте одной ногой выпад вперед, а другую медленно потяните, постепенно опуская пятку на пол. Сделайте остановку на 5-10 сек. Затем вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы ног. Повторите упражнение еще раз, затем смените ногу и выполните еще два захода.

Внимание: следите, чтобы носки смотрели вперед. Почувствовав легкую боль, вернитесь в исходное положение, не перенапрягая мышцы.

ПОЛЫНЬ И БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Привет, моя родная газета. Когда у сестры болели колени, то она брала полынь, резала мелко и обкладывала колени. После чего обвязывала их простым платком на ночь. Если полынь была сухой, то сестра размачивала траву в теплой воде.

Много лет у моей мамы не сгибались суставы. Она не могла ни стоять, ни лежать. Даже садиться на стул, кровать было проблемой. Однажды зимой температура поднялась у неё до 39 градусов. Держалась температура восемь дней, и всё это время мама бредила. Когда температура спала, то мама вообще не могла стоять на ногах. Коленные суставы сильно распухли и врачи поставили диагноз - полиартрит.

При этом они мне заявили:

- Ваша мать обречена на вечный постельный режим.

Состояние больной усугубилось и сдвигом позвоночного диска, который вправил врач. Но есть на свете добрые люди! Они посоветовали нам рецепт, благодаря которому мы вылечили мамины коленные суставы.

Я тёрла яблоки зелёного цвета, раскладывая полученную массу на подготовленную, сложенную в несколько слоёв ткань, шириной по объёму коленного сустава. После этого бинтовала колени самодельными бинтами из ткани, а сверху прикрывала шерстяным бинтом из трикотажной кофты. Компрессы делала месяц, в удобное для мамы время.

Однажды прихожу домой, а она стоит на костылях и сгибает ногу в колене. Больше на боль в коленных суставах она не жаловалась и спокойно садилась на стул, кровать. Одним словом делала то, что было ей недоступно на протяжении десяти лет. Советую попробовать эти компрессы!

А еще хочу добавить кое-что о загадочном, целебном и прекрасном "Золотом усе".

Мне часто задают вопрос: "В литературе растение "Золотой ус" не описано, так откуда у вас информация о лечебных свойствах этого растения?"

Просто совершенно случайно мне попала в руки общая статья о лечебных свойствах растения, и я попросила через прессу дать мне информацию о свойствах растения "Золотой ус". Письма мне пришли из разных уголков бывшего Советского Союза, люди делились своим опытом лечения различных болезней и изготовлением лекарств с использованием "Золотого уса". В том числе мне прислали аннотацию врача-гомеопата из Воронежа В. Огаркова, рекомендующего при различных болезнях применять настойку из определённого количества "суставчиков" (боковых отростков) этого растения. Одного не учёл гомеопат, что растение "Золотой ус" размножается только вегетативным путём, или от срезанной листовой метёлочки бокового отростка (или срезанной верхушкой взрослого растения, взятого на лекарство). А так, конечно, он больше всех изучил это растение.

Добавлю, что растение "Золотой ус" целебно целиком, и сок в нем один и тот же, как в боковых отростках (органах размножения), так и в стебле.

Растение "Золотой ус" в зависимости от условий выращивания может дать четыре и более боковых отростков ("суставчиков"), а может и ни одного. И все равно имеет целебные свойства!

Имеется одно основное условие. Растение будет хорошо расти, если в воде оно дало мощную корневую систему. Люди, не спешите при появлении первых маленьких корешков пересаживать растение в грунт. Понаблюдайте за ним несколько дней, и если корешки больше не появятся, тогда и пересаживайте, не забывая поливать и удобрять его. Удачи Вам в выращивании "Золотого уса"!

Раиса Ивановна Маньковская, г. Уфа

ОСТРЫЙ РАДИКУЛИТ

Хочу поделиться с читателями своей любимой газеты своим опытом - как снять острый радикулит. Именно острый, чтобы потом длительно, месяцами не лечиться. Когда возникают резкие боли - ни согнуться, ни разогнуться, то ни в коем случае нельзя ложиться в постель или садиться на стул! А сразу же надо начинать (через оханье и стоны) делать наклоны вперед с вытянутыми руками, чтобы кончики пальцев по возможности пола касались. И делать так в течение дня, с перерывами. Боль пройдет и не вернется.

У меня это так получилось... Замочила я белье с утра в ванной, а когда с работы пришла, да стиральную машину в ванну переставила и стирать стала, как вдруг меня "прострелило". Ощутила боль в пояснице до крика. Но так как машина уже крутилась, а заменить меня некому было, то и пришлось продолжить стирку, как говорится, "через не могу". Сначала все охала, ведь надо было наклониться в ванну за каждой бельинкой, выжать, положить на доску, потом опять наклониться... Сначала было сильно больно, зато к концу стирки я забыла про то, что меня "прострелило". Вспомнила, когда уже спать ложилась.

Второй способ я также на себе испытала.

Как только появилась боль в пояснице, то нужно набрать полную ванну теплой воды, чтобы она была приятной по ощущениям, лечь и 15-20 минут делать такие упражнения:

1. Сначала вытянуться полностью и полежать минут 5 (т. е. слегка прогреться).
2. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу (потихоньку, все ближе к животу) и снова их вытянуть. И делать так минут 10-15 с небольшими перерывами.
3. Затем встать, обтереться, одеться, и можно заниматься обычными делами, только первое время тяжестей не поднимать и не охлаждаться в этот день.

При необходимости эту процедуру повторить можно. Если это делали утром, то можно повторить вечером или на следующий день. А у кого ванны нету, то можно в баню пойти. Сначала помыться, как обычно (парилка исключена!), а потом проделать упражнения, о которых я только что писала. Или, лежа на твердой поверхности, подтягивать ноги к животу, а если нет такой возможности, то делать наклоны с полным сгибанием и разгибанием.

Валентина Степановна Манаенкова, г. Уфа

ОТ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ

Привет, "Лекарь". От своей бабушки знаю такой рецепт лечения межпозвонковой грыжи. Им я хочу поделиться с читателями.

Нужно сварить вкрутую яичко (после кипения восемь минут варить), остудить в холодной воде и очистить. Разрезать пополам, вставить спицу, чтобы желток не выпал, и зажечь свечу. Яйцо, пронзенное спицей, держите над блюдечком, а зажженную свечу - над желтком. С него в блюдце будет масло капать.

Масло это следует употреблять по три капли за полчаса до еды.

С. И. Сергеенко, г. Самара.

Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

УНИКАЛЬНОЕ МУРАВЬИНОЕ ЛЕКАРСТВО

Здравствуй, моя любимая газета. У меня к вам просьба. Напишите, пожалуйста, какое средство способно вылечить всякую суставную боль.

С уважением, Василий Лопухов, г. Саранск

Хочу поделиться с читателями одним очень интересным средством, которое никому не известно, а если и известно, то только единицам. Мне уже 76 лет, а я хочу, чтобы средство это осталось жить на земле, жить после меня.

Помню, еще до войны, когда мне было около десяти лет, дедушка мой собирал очень ценное лекарство. Даже несмотря на то, что тогда все было очень строго, и людей даже судили за всякие целительства. Дедушке было уже 85 лет, и он захотел все показать мне, но перед этим строго-настрого приказал мне молчать. Я ему пообещал, но, слава Богу, пришло то время, когда уже можно не молчать. Делается это лекарство в мае-июне и только в туманный день (в другие дни даже не пытайтесь, ибо дела не будет). Дедушка преждевременно шел в лес, и находил большой муравейник. Муравьи крупные в муравейнике, длинноногие, а сам муравейник, словно стог сена. Рядом он клал палку длиной 3-4 м. Затем мы отправлялись домой, дожидаться туманного дня.

И вот однажды, утром встаем, а на улице такой туман, что хоть глаз выколи. Мы очень обрадовались (особенно я). Дедушка взял большой черепичный горшок и мешок. Мы вышли из дому, на лугу была сильная роса, и нам пришлось закатывать штаны до колен. Я еще малым был, и так замерзли в ноги, что плакать хотелось. Но вскоре ноги согрелись. Зашли мы в лес, а там темно, как ночью. Но дедушка хорошо знал дорогу к муравейнику, и вскоре мы оказались возле него. Дедушка взял заранее приготовленную палку и разгреб муравейник сверху на 50-60 см, и вдруг... достал оттуда масло. Хватает он то масло руками и кладет в горшок, а горшок в мешок. Затем заправил палкой муравейник и мы пошли домой.

Масло выглядело, как старое сливочное, по цвету желтое такое. Дома мы его у печки растопили и процедили через марлю, а затем в подвал поставили, так как холодильников тогда на было.

Лечили этим маслом ревматизм, полиартрит, радикулит, разные суставные и даже простудные заболевания. Помню, однажды я упал с вишни и у меня долго рука болела. Так я растер ее маслом. Сначала вроде бы щипало, а потом руку я и вовсе не ощущал. Ее можно было колоть иголкой, можно было резать, но боли никакой не было. Через 3-5 часов обезболивающий эффект прошел, зато рука больше никогда не болела. А ревматизм этим маслом лечился за 2-3 раза.

Позже я стал взрослым, но рецепт этот запомнил на всю жизнь. Более того, больше я не встречал подобных рецептов, так как было не то время, когда можно легко поделиться такой ценностью. Сам же я это масло никогда не добывал, потому что живу очень далеко от леса. Надеюсь, что теперь мой рецепт никуда не затеряется и поможет многим страдающим больным людям.

Владимир Романович Шашок, 51404, Днепропетровская обл., г. Павлоград, пр. Шахтостроителей, 8, кв. 18

КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

Дорогой «Семейный лекарь». Очень надеюсь на вашу помощь. У меня остеоартроз коленных суставов. Можно вылечить его при помощи народной медицины?

Заранее благодарю, Елена Петрова, г. Пенза

С 1990 года страдаю я остеоартрозом коленных суставов. Это хроническое заболевание, при котором суставной хрящ и прилегающая кость претерпевают дегенеративные изменения, в результате чего возникает боль и низкая подвижность суставов. Боль ужасная, передвигаться иногда приходится с трудом. Некоторые мои сверстницы уже давно с костылями, а я все еще борюсь. Любой другой на моем месте давно бы капитулировал, сдался на милость судьбе и обстоятельств, растворился бы в собственном нытье и унынье, а я все еще живу с верой и надеждой. И от операции отказалась!

Теперь по существу дела.

Я читала также об этом лечении в различных газетах, после чего пролечилась по методу Г. А. Капустина.

Вот некоторые подробности лечения.

1. Использовала только самое свежее яйцо (даже теплое).

2. Весь инвентарь был стерильным: стакан на 200 $см^3$, пинцет, шпатель, шприц, игла к нему, стеклянная палочка длиной около 10 см и стерильный физраствор.

3. Скорлупу свежеснесенного куриного яйца я обрабатывала спиртом.

4. Руки мыла тщательно.

5. Скорлупу куриного яйца разбивала стерильным шпателем. Затем отверстие увеличивала путем обламывания изнутри стерильным пинцетом.

6. Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан, белок и желток размешиваются палочкой, затем постепенно добавляется физраствор (150 г) и все размешивается до получения однородной по цвету жидкости.

7. Смесь набрать в стерильный шприц, надеть иглу. Место введения иглы в тело также обрабатывается спиртом.

8. Место введения - средняя часть наружной стороны поверхности бедра (сантиметров 8-10 выше колена). Под кожу вводится 5 $см^3$ живого вещества куриного яйца. Повторно - через неделю, в тот же день недели (у меня была суббота).

Я провела два курса лечения - всего восемь введений. Лечилась два месяца (июль и август). После лечения этим методом я почувствовала значительное облегчение, и улучшилось общее состояние в целом.

Хочу предупредить, что может быть и реакция. У меня каждый раз были боли вокруг места введения раствора, а вот у мужа их не было. У него - облитерирующий эндартериит нижних конечностей. После восьми инъекций и его самочувствие значительно улучшилось.

В течение последних трех месяцев стала замечать, что боли в коленных суставах постепенно уходят, но следует еще понаблюдаться, так как врачи-консультанты говорят мне, что напрасно, мол, мучаю себя нетрадиционными методами лечения. Что эта болезнь не излечивается. Посмотрим!

С уважением - Нина Федоровна Ковалева, Краснодарский край

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

"Сила Моя совершается в немощи"

Поднимем тему о необходимости всенародного покаяния. Думается, что поднята она донельзя вовремя. Иначе можно просто не дождаться марта 2007 г., когда исполнится 400 лет принесения народного покаяния, бывшего в 1607 г. в Москве в Смутное время, а также 90-летия отречения от Престола Императора Государя Николая II.

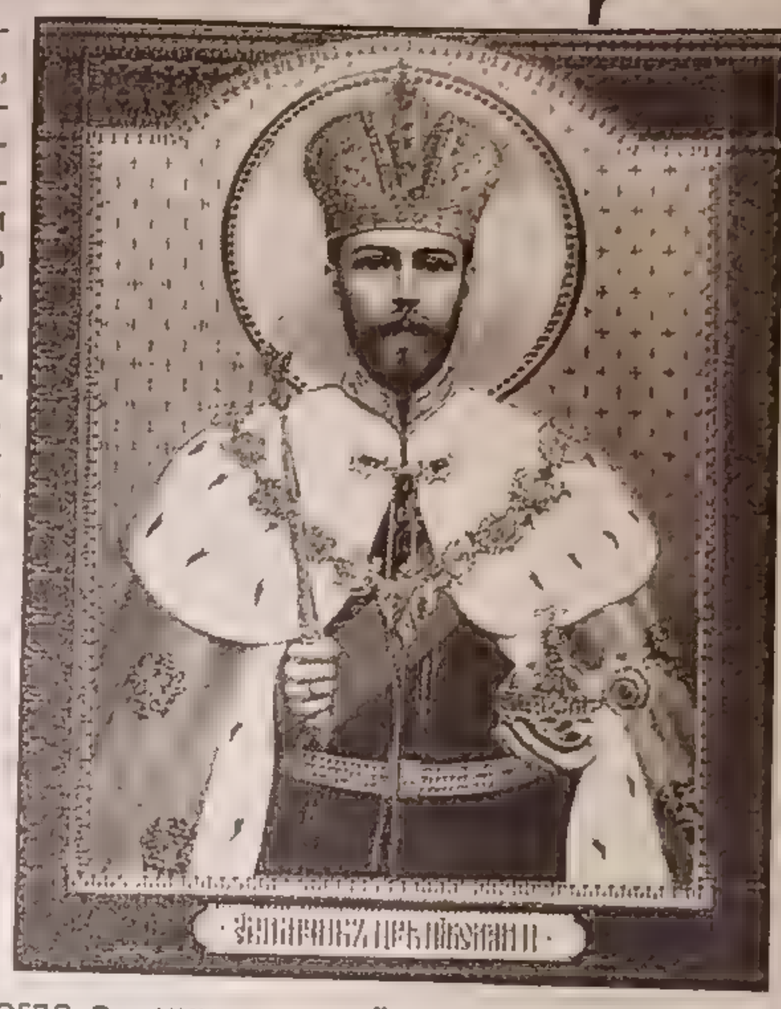
Известный дивеевский подвижник наших дней иеромонах Владимир (Шикин) нередко по окончании молебнов у раки Преподобного Серафима Саровского поднимал над головой Евангелие и громко возглашал: «Умоляю вас, кайтесь! Последние времена!» Этот возглас всегда звучал настолько пронзительно, что никто не оставался равнодушным.

Если говорить об этимологии слова «покаяние», то для верующих воцерковленных Христиан нет необходимости объяснять его значение. Для Православных покаяние - это сама жизнь. Для христиан околоцерковных и более того, нецерковных, смысл понятия «покаяние» затерт до неузнаваемости. Между тем смысл этого понятия лежит на поверхности. Греческое слово «метанойя» означает в прямом смысле «перемена разума», «перемена ума». В конечном итоге - перемена жизни.

Народ всех времен, в своей массе, жаждал чудес, жаждал исцелений, жаждал хлеба, ожидал справедливого правления. Но при этом вовсе не жаждал Истины, не жаждал перемен, не желал отказаться от заблуждений, не желал изменения жизни.

Любой человек может без труда проследить на примере жизни народов, на собственном примере, на примере других людей, что всякий раз, когда происходит тайное предательство - «Они же сказали ему: в Вифлееме Иудейском», - и, если не происходит покаяния, то заканчивается это «тайное» явным - «распни!».

Как правило, для того, чтобы обнаружить это «тайное», Господь попускает в обществе потрясения, дабы вывести народ из состояния сна, из состояния нежелания перемен. Первым таковым потрясением для Иудеи было избиение четырнадцати тысяч младенцев Вифлеемских. Наверняка разговоры об этом шли еще долго, и, наверняка, неоднократно задавался вопрос: что это за Младенец, из-за Которого избили четырнадцать тысяч младенцев? Но прошло время, и когда о сбывшемся пророчестве Иеремии уже основательно забыли, в страну Иорданскую пришел некто, о котором пророк Исайя говорил: «глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу...» (Ис., 40, 3). Библейская и евангельская история в разных интерпретациях так или иначе повторяется. Все и всегда начинается с тайного отступничества, а заканчивается явными гонениями. И нежелание перемен (в религиозном понимании - покаяния), заканчивается потрясениями.



С этой позиции хотелось бы провести параллели с днем сегодняшним. Позволю себе высказать мнение, что события, происшедшие в Беслане, в чем-то аналогичны событиям двухтысячелетней давности. Говорим «Беслан», а уста упрямо произносят «Вифлеем». Точно так же и в событиях новой истории, когда 1 марта 1881 г. был явно, у всех на глазах убит Божий Помазанник, Император Александр II, было снова сказано: ЭТО возможно.

Для того, чтобы остановить победное шествие Молоха глобализации, который, вне всякого сомнения, будет пожирать не только наших детей и наши собственные души, но будет пожирать государства и народы, превращая их в безликую космополитическую массу; для того, чтобы остановить его, наверное, вновь надо произнести слова Марка Порция Катона: «А все-таки Карфаген должен быть разрушен!»

Приснопамятный Митрополит Санкт-Петербургский Иоанн (Снычев) неоднократно говорил в своих проповедях о необходимости покаяния. Ибо только через него, через исповедь собственной немощи мы позволяем Богу действовать в нас и через нас. В одной из своих бесед он говорил буквально следующее: «Я ко всему готов, ибо надеюсь не на свои силы, но на благодатную помощь Божию».

«Сила Моя совершается в немощи (2 Кор., 12, 9), - сказал некогда ученикам Своим Господь и Бог наш Иисус Христос. Сие и буди, буди! Аминь.

Александр Сороковиков

Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

ПОМОЩЬ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ

Мой первый приезд в Троице-Сергиеву Лавру произошел летом 1978 г. по просьбе моей сестры, которая была там. И я решила посмотреть. Сразу с поезда - в Лавру. Приложились к мощам Преподобного Сергия, постояли и вышли. Надо идти на квартиру - знакомиться. А вместо этого пошли за людьми на далекий источник. Сразу пришли мысли - ничего больше не надо - и умереть здесь около Лавры. Было мне 36-37 лет.

Приехала я в Лавру как окрашенный гроб - с прической и на высоких каблуках. Дорогой ноги мои от долгого пути и жары отказывать стали, а у сына расстроился желудок. Я взмолилась: Угодник Божий, к тебе приехали, помоги, неужели сразу ехать домой, что я буду делать с сыном?

Идем. Вот на дороге лежат два больших куста спелой черемухи. Говорю сыну - подними и ешь, это тебе Сергий Великий дал лекарство. Сын съел ягоды, и успокоился его желудок.

До приезда в святую Лавру жила я так: знала, что есть Бог, а подчиняться Ему не хотела. Была замужем, но невенчана, а муж - коммунист. По приезде домой я стала ходить в церковь, причащаться. Вера моя укреплялась. Пошли искушения и скорби. Восстал муж против веры. Опять еду в Лавру просить помощи у Сергия Великого и разрешить неразрешимый вопрос. Муж оставлять меня не хотел, но и венчаться не хотел. Домашняя обстановка стала невыносимой. И вот Господь дает мне в руководство в Лавре монаха-старца, которому я сразу поверила. Он благословил расстаться с мужем-богохульником и идти по духовной дороге и готовиться в монашество. Но муж не хотел меня оставлять, и я, грешная, колебалась - любила его. Но потом я узнала, что он изменил мне, и это все решило навсегда.

В первый мой приезд в Лавру у сына падало зрение. Приложившись к мощам Сергия Радонежского, я сказала сыну: «Проси - и даст тебе зрение Угодник Божий». А сын, выходя, ответил: «Да хоть бы не падало». И зрение падать перестало.

В один из своих приездов в Лавру до того, как я обрела старца-духовника, иду на исповедь. Священник спрашивает, венчана ли. Говорю - нет. «Тогда ты не имеешь права причащаться, невенчанные - это как блудники. Я тебя поисповедую, а до Причастия не допускаю». Отхожу от него и думаю своим грешным умом: «Да ведь еще есть священники - вон там,

за колонной (они не видят друг друга), пойду туда». Подхожу. Священник другой говорит те же слова слово в слово. Причастия нет. Слезы. Как же жить без Причастия? Быть живым мертвецом, а потом в ад...

Как я уже говорила вначале, Господь дал мне в руководство старца-духовника. Время от времени я продолжала ездить в Лавру и приходить к старцу на совет и исповедь. Он не баловал меня вниманием, зная мое непостоянство, но все же принимал меня и направлял мои неверные шаги на правильный путь. Иногда при всех обличал мои неправды.

Как только я собиралась в Лавру, чаще всего летом, билетов на Москву не было, а мне доставался билет. И так было: стоит очередь - билетов нет, подхожу - дают билет.

Однажды приехала в Лавру, вечером - Всенощная. Стою, в руках сумка, а в ней - паспорт, деньги... Служба закончилась - сумки в руках нет. Расстроилась и стала припоминать, что же произошло. Как будто отключилась, спросила: сумку не передавали за ящик? Думаю, если это произошло у Преподобного Сергия - он ведает все; если не вернут сумку, то пусть эти деньги пойдут на помин усопших, - кого некому помянуть. Немного успокоилась. На другой день сумку вернули за свечной ящик. Монах спрашивает, что было в сумке - объясняю, он говорит: «Давно не было такого чуда в Лавре, сумки отдавали, а содержимое - нет, а вам все отдали». Как могла отблагодарила Сергия Великого и поехала домой.

Еще был случай со мной. Побыла в Лавре и у старца и с великим счастьем отправилась домой. Перед этим несколько раз приложилась к мощам Угодника Божия - это я прощалась, потом пошла в Успенский храм попрощаться и поставить свечи, времени осталось мало. Прибежала на электричку - она идет в 8 часов утра, а в 9.35 отходит мой поезд из Москвы. Электричка идет от Сергиева Посада до Москвы полтора часа, остается пять минут добежать до Казанского вокзала, но это невозможно. Расстроилась, как быть? Села в электричку и сказала: «Сергий Великий, я верю тебе, ты поможешь мне уехать домой». Электричка наконец тронулась, а я стала читать Иисусову молитву.

Вот и Москва. Выбегаю на площадку. Бегу туннелем к Казанскому вокзалу. Смотрю на часы - поезд должен уже уйти. Все равно бегу - мой поезд стоит. Влетаю на подножку, и тут же поезд трогается. Благодарю со слезами.

От неумеренной моей радости духовной, да и за грехи мои Господь попускал мне скорби, которые длились годами. И еще не конец. Но слава Богу за все. Сергие Великий, моли Бога о нас и укрепи нас в грядущих на нас испытаниях.

Монахиня Нонна,
г. Ульяновск

Чудеса Божии

Лазарева суббота

Начиная с шестой субботы Великого поста, и до Пасхи включительно, все богослужение Церкви посвящается событиям, предварявшим и приближавшим крестные страдания и смерть Господа нашего Иисуса Христа. К ним относится и воскрешение праведного Лазаря, умершего и четыре дня находившегося в могиле.

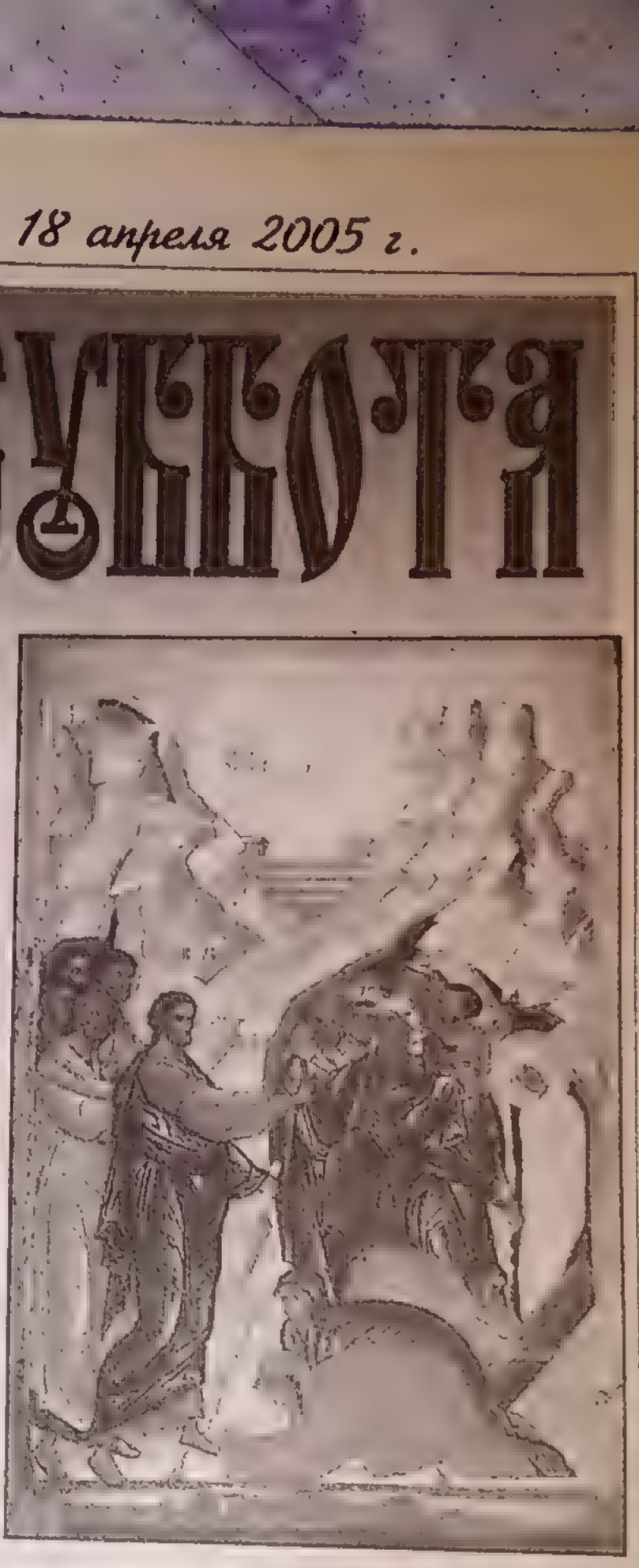
Исполняя общий для всех евреев закон, Иисус Христос, во время своего пребывания на земле, каждый год ходил на праздник ветхозаветной Пасхи в Иерусалим. Точно так же поступил он и в последний год своей жизни. Его учение и свидетельства творимых им чудес к тому времени распространились по всей земле обетованной. Это вызывало к нему зависть и ненависть иудейских старшин, которые уже давно мечтали при любом удобном случае предать Христа смерти.

Лазарь был фарисеем и сыном фарисея, родом из Вифании. Господь часто заходил в его дом во время своих странствий. Иисус очень любил Лазаря и его сестер, называл его своим другом. Незадолго до Пасхи, когда Господа не было в Иудее, Лазарь тяжело заболел. Марфа и Мария, его сестры, послали с этой вестью к Иисусу Христу, ожидая его помощи. Господь же, услышав о болезни друга, остался на месте и сказал: «эта болезнь не к смерти, а к славе Божией, да прославится через нее Сын Божий».

Через два дня Иисус обратился к своим ученикам: «Пойдемте в Иудею. Лазарь, друг наш, уснул, но Я иду разбудить его». Его ученики, думая, что Господь говорит о сне обыкновенном, ответили ему: «Господи! Если уснул, то выздоровеет». Тогда Христос сказал им прямо: «Лазарь умер, и Я радуюсь за вас, что Меня там не было, (это для того, чтобы вы уверовали). Но пойдемте к нему». И они отправились в Вифанию.

Когда они пришли к дому Лазаря, то тот уже четыре дня как был похоронен. Марфа и Мария были в скорби, и многие иудеи пришли из Иерусалима их утешать. Марфа первая узнала о приходе Спасителя и поспешила к нему на встречу. Она сказала ему: «Господи! Если бы Ты был здесь, не умер бы брат мой. Но теперь знаю, что чего Ты попросишь у Бога, даст тебе». Иисус ответил ей: «Воскреснет брат твой». Марфа же сказала: «Знаю, что воскреснет в воскресение, в последний день, (т. е. Во всеобщее воскресение, при конце мира)». Тогда Иисус Христос сказал ей: «Я есть воскресение и жизнь; верующий в меня, если и умрет, оживет. И всякий, живущий и верующий в Меня, не умрет вовек. Веришь ли этому?» Марфа ответила ему: «Так Господи! Я верую, что Ты Христос, Сын Божий, пришедший в мир».

После этого она быстро пошла домой и тихонько сказала сестре своей Марии: «Учитель здесь и зовет тебя». Мария, как только услышала эту радостную весть, поспешно встала и пошла к Иисусу Христу. Иудеи, которые были с нею в доме, думая, что она пошла к могиле брата, последовали за ней. Спаситель же еще не вошел в Вифанию, оставаясь там, где его встретила Марфа. Мария, подойдя к Господу, упала к его ногам и сказала то же что и Марфа: «Господи! Если бы Ты был здесь, не умер бы брат мой». Христос, увидев плачущую Марию и пришедших с нею иудеев, сам возскорбел духом и прослезился. Он повелел отвести себя к могиле Лазаря и отворить камень, закрывавший вход в пещеру (раньше иудеи хоронили своих умерших в пещерах, выдолбленных в скале).



Когда это было сделано, Господь поднял глаза к небу и сказал: «Отче! Благодарю тебя, что услышал меня. Я и знал, что Ты всегда услышишь меня; но сказал это для народа, здесь стоящего, чтобы поверили, что Ты послал меня». Потом воззвал громким голосом: «Лазарь! Иди вон». И вышел умерший из пещеры, весь обвитый по рукам и ногам погребальными пеленами, и лицо его было обвязано платком. Иисус сказал присутствующим: «Развяжите его, пусть идет». И тогда многие, из бывших там и видевших это чудо, уверовали в Иисуса Христа.

Воскрешение мертвого так озлобило книжников и первосвященников, что они решили убить не только Воскресителя, но и воскрешенного. Тогда Лазарь удалился на остров Кипр, где впоследствии был поставлен апостолами епископом. Богоматерь даровала ему омофор, сделанный собственными руками. Жил Лазарь после воскрешения еще 30 лет и хранил строгое воздержание.

Воскрешение Лазаря послужило не только началом решительного восстания Иудейского совета для погубления Спасителя, но и началом установления вечного, нерушимого царства благодати - царства Нового Завета.

ЕШЬ, ЛЕЧИСЬ, НО НЕ ТРАВИСЬ

Пищевые отравления возникают при попадании в организм вместе с пищей ядовитых продуктов бактериальной и небактериальной природы и характеризуются внезапным началом, коротким течением, не передаются от больного человека к здоровому.

К бактериальным отравлениям относятся заболевания, вызываемые токсическим действием патогенных микробов, их спор или токсинов, образующихся в продуктах из-за неправильного хранения, перевозки и нарушений технологии производства. Бактериальные пищевые отравления называют еще пищевыми токсикоинфекциями, или пищевыми интоксикациями (если употребляемые продукты содержат токсины микробов). Это, например, ботулизм или стафилококковые интоксикации.

Взгляните косо на ядра абрикоса

Пищевые отравления небактериального происхождения возникают в результате ошибочного потребления продуктов, ядовитых по своей природе (ядовитых грибов, растений, ягод), а также загрязненных ядовитыми примесями. Кроме того, отравления могут быть и при употреблении обычных плодов. Например, горькие ядра абрикосов, персиков, миндаля, вишни содержат вещество, которое под действием ферментов желудочно-кишечного тракта расщепляется с образованием ядовитой синильной кислоты.

Симптомы всем знакомы

Симптомы отравления настолько очевидны, что распознать их может каждый. Уже через полчаса-час (самое большее - двое-трое суток) после употребления недоброкачественного продукта могут появиться тошнота, рвота, неприятный вкус во рту, понос или запор, боль в животе, как правило, повышается температура. Могут отмечаться головная боль, головокружение. Все зависит от степени отравления.

Два пальца в рот - и все пройдет!

При легком пищевом отравлении никаких лекарств принимать не стоит, поскольку эндотоксины (бактериальные яды), попавшие в организм, нарушают кишечное всасывание и таблетки только усилят раздражение воспаленной слизистой оболочки желудка и кишечника. Если возникает рвота, значит, организм сам стремится избавиться от попавших в него с пищей токсинов, поэтому надо ему помочь - сделать промывание желудка (выпить бледно-розовый раствор марганцовки либо раствор поваренной соли или соды: 1 ст. л. на 1 л воды). В крайнем случае, можно выпить 1,5-2 литра теплой кипяченой воды и вызвать рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. Эту процедуру следует проводить в течение первых 6 часов после появления признаков пищевого отравления, при необходимости 3-4 раза. (Если у вас только понос и вы себя чувствуете неплохо, необходимости в промывании нет). Если рвота не прекратилась после промывания, постарайтесь успокоиться и расслабиться. Ляжте в постель, сделайте несколько глубоких вдохов, а затем пососите во рту кубик льда из замороженного мятного чая. Для приготовления такого чая нужно 2 ч. л. сухой мяты залить стаканом кипятка, настоять в термосе 5 минут и процедить. Хорошо сделать клизму с процеженным теплым отваром мяты (0,5 л).

Если больше пить, то отраву можно смыть!

При остром пищевом отравлении, которое сопровождается поносом и рвотой, следует как можно больше пить - жидкость вымывает из организма микробные токсины. Минимальная доза - 1 стакан каждый час. Пить следует маленькими глоточками, чтобы не вызывать рвоту. Что именно пить, зависит от вашего желания. Можно теплый чай без сахара или просто кипяченую воду. Желательно растворить 1 ч. л. соли в стакане кипяченой воды для компенсации потери натрия. Кроме того, полезны "закрепляющие" настои зверобоя (или коры дуба): 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, подержать четверть часа на водяной бане, пить по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день. Помогают и отвары ягод черемухи и черники. Если отравление случилось на юге, можно приготовить отвар зеленого грецкого ореха или корок граната по тому же рецепту, только кипятить его на водяной бане следует полчаса. Хорошо помогает и настой из мелиссы, цветков ромашки и душицы. Нужно смешать травы в равных пропорциях, затем 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 20-30 минут. Пить по стакану 3-4 раза в день. От еды при пищевом отравлении лучше воздержаться хотя бы 24-36 часов. Для воспаленного кишечника лучшее лекарство - покой. Когда срок вынужденного голодания истечет, начинайте есть маленькими порциями каждые 3-4 часа. В первые сутки - кефир с подсушенным белым хлебом, жидкие каши на воде (рисовую или овсяную). На следующий день можно перейти на молочные каши, яйца всмятку, омлет, а затем включить в рацион отварное мясо и рыбу с картофельным или морковным пюре. Потерю калия поможет восполнить картофельный или морковный отвар. Его рецепт прост: 2-3 корнеплода средних размеров натереть на крупной терке, залить 2 стаканами холодной воды, поварить минут 20, процедить, остудить, а перед употреблением немного подсолить. Кроме того, можно сварить без сахара компот из кураги, изюма и бананов, которые тоже богаты калием. Фрукты из компота есть не стоит. Даже после нормализации стула в течение нескольких дней нельзя есть сырые овощи и фрукты, а также пить кислые соки.

Г. Попова, врач, г. Архангельск

БОЛЕЗНИ И ХАРАКТЕР

В медицине существуют различные направления, которые специально занимаются изучением влияния психологии и психики человека на его физическое здоровье. На собственном опыте я убедилась, что любое заболевание, не считая инфекционных, есть последствие душевных переживаний. Неудовлетворенность, обида, злоба, самоедство, вина - вот те негативные чувства, которые могут привести нас на больничную койку. А чтобы этого не произошло, необходимо раз и навсегда покончить с тем, что мучает и тревожит.

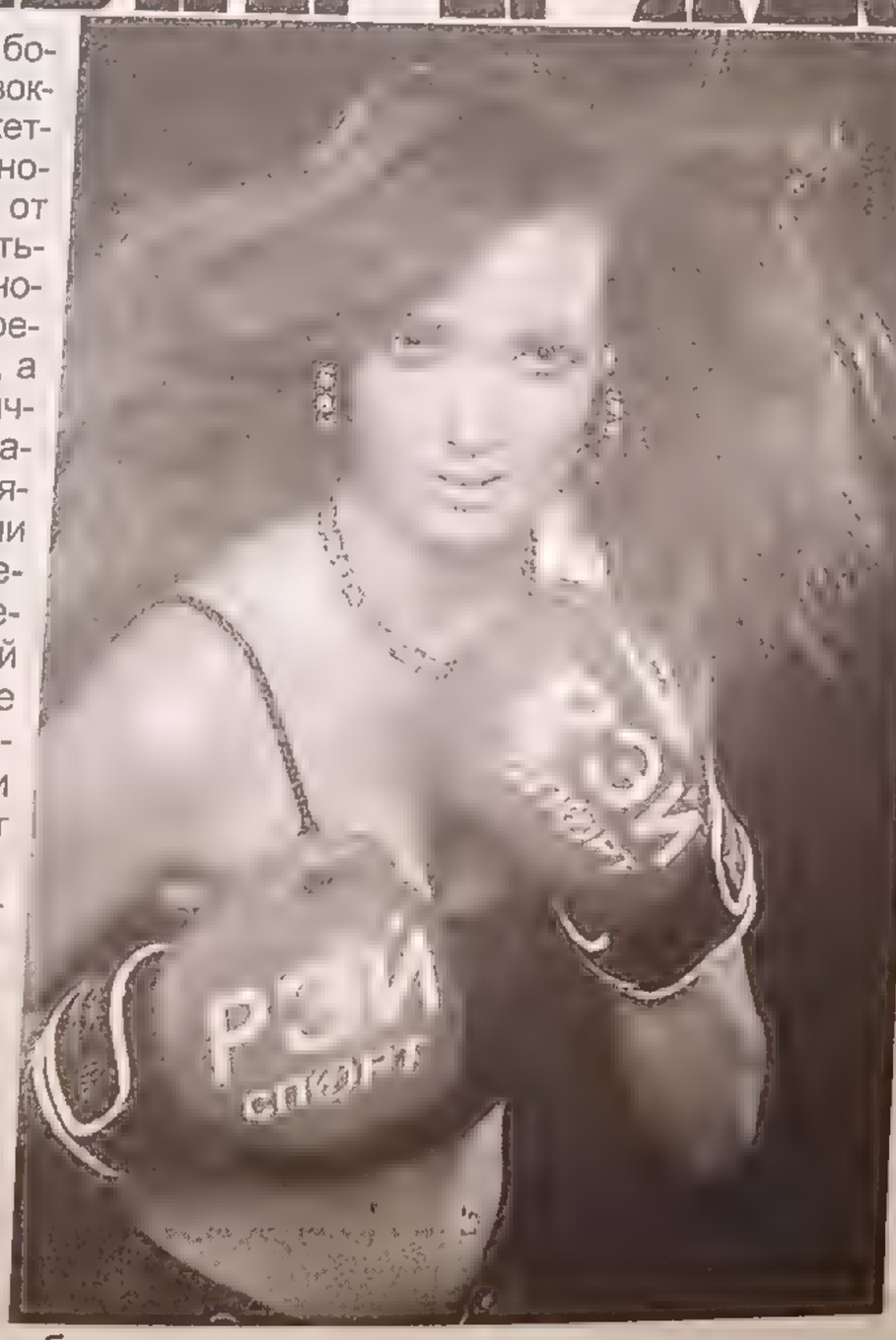
Хочешь избавиться от болезни - измени свое отношение к жизни и свой характер. Конечно, малоэффективно заниматься перед зеркалом самовнушением, повторяя: "Я больше не злюсь на свою свекровь" или "Я умею зарабатывать много денег", не чувствуя при этом ни доли правды в произносимых словах. Поэтому я выбрала другой путь и - не ошиблась.

Каждый орган человека выполняет свою строго определенную функцию, в связи с чем имеет строго определенную связь с сознанием и психологией. Отчего становится ясно, какие заповеди психологического равновесия и здоровья нарушает человек, заболевший тем или иным недугом, и, следовательно, что ему нужно исправить в себе, чтобы выздороветь.

Скажи мне, чем болеешь, и я скажу - кто ты

Если вы страдаете близорукостью - вы не уверены в завтрашнем дне, так как ваши глаза словно боятся смотреть вдаль. Чтобы вернуть утраченное зрение, вам нужно обрести уверенность в себе, работать над своими личностными и профессиональными качествами, постоянно повышая свой авторитет, прежде всего в собственных глазах и как следствие - в глазах окружающих.

Дальнозоркость - глаза боятся видеть то, что рядом, вокруг вас. Вероятно, вам кажется, что вы окружены трудностями и неприятностями, от которых невозможно скрыться. Дело снова в неуверенности в себе, неспособности решить накопившиеся задачи, а возможно, и в вашей привычке "делать из мухи слона": зачастую проблемы представляются нам большими, чем они есть на самом деле. Потренируйте самообладание и непременно найдите в своей настоящей жизни хорошие стороны, тогда ваши трудности могут разрешиться сами собой. А возможно, вам стоит поменять стиль жизни.



Болезни горла показывают нам, что мы неверно ведем себя по отношению к окружающим, зачастую к близким людям, чем сами себе и вредим. Обратите внимание, к кому вы несправедливы или слишком строги. Смягчите свое отношение к этим людям - и сами придете в норму.

Больные уши - это желание абстрагироваться от окружающих, от внешнего мира, нежелание слышать чьи-то претензии, обвинения, ругань, вы хотите, чтобы вас оставили в покое. Осознайте, чье отношение явилось причиной такого желания. Если отношение близкого человека - попытайтесь найти истину в его надоевших до боли словах. Ведь нет дыма без огня: скорее всего, вы действительно ведете себя неправильно и непроизвольно портите совместные отношения. Если же шеф или коллеги не дают вам житья, тогда, наверное, лучше сменить работу.

Головные боли, гипертония - признак стресса, нежелания решать свои проблемы, накопившейся усталости, а также укоренившегося в сознании ощущения, будто на вас давят. Лучше всего при таком заболевании найти хотя бы несколько дней на отдых. Постарайтесь в эти дни полноценно отдохнуть, забыть обо всем и понять, что вы в состоянии сами преодолевать трудности и в силах противостоять любому давлению со стороны.

Болезни ног - последствия ощущения, что вы отстранены от управления собственной жизнью, что кто-то вредит вам, не позволяет жить так, как вы хотите. Соберитесь с силами и попытайтесь изменить ситуацию. Лишите какого-то человека возможности влиять на вашу жизнь или же найдите в уже произошедших изменениях положительные стороны.

Аллергия - в настоящее время доказано, что аллергия может возникать не только на пыль, продукты питания, растения и шерсть животных, но и на человека и место, где вам неприятно находиться. Обратите на это внимание и, обнаружив источник аллергии, перемените к нему отношение или же исключите контакты с ним. Особенное внимание следует проявить к заболеваниям детей, ведь самостоятельно дети еще не в состоянии изменить отношение к миру, к людям и к себе, а потому именно родители должны помочь им в этом.

Наверное, не стоит ожидать, что болезнь пройдёт автоматически, как только ваши нервы придут в порядок. Но абсолютно точно - как только в вашей жизни что-то изменится, вы сможете с помощью врачебных средств излечить болезнь, которая не поддавалась вам многие годы. Ведь болезнь всегда возвращается обратно к характеру, постепенно становясь хронической. Конечно работа над собой - это долгий и сложный процесс, который займет несколько недель или месяцев, или даже лет, но лучшей наградой за этот труд вам станет полное выздоровление!

И помните: наша жизнь - это то, что мы думаем о ней!

Мария Эльф

Домашние лечебные процедуры

Поскольку многие болезни не требуют госпитализации, необходимо в домашних условиях оказать нужную помощь.

Промывание глаз.

Новорожденным промывают глаза с гигиенической целью ежедневно в утреннее время. Если глаза слипаются и гноятся, необходимо промыть их 2%-ным раствором борной кислоты (1 ч ложку борной кислоты растворить в стакане кипяченой воды). Каждый глаз промыть отдельным кусочком ваты, проводя ватой от внешнего угла глаза к внутреннему. Если в глаз попали брызги или порошок ядовитого вещества - глаз промыть незамедлительно водой. Струей воды сначала промывают сомкнутые края век, после чего большим и указательным пальцами раздвигают веки и направляют струю воды от виска к носу. Время промывания обычно оно составляет 2-10 мин.

Смазывание глоточного кольца и миндалин.

Ч. л. нажать на корень языка (не сильно, иначе вызовете рвоту), а в это время ватой, намотанной на палочку и пропитанной нужным составом, другой рукой быстро смазать горло.

Клизмы.

При острых болях в животе, клизму делать не следует, не посоветовавшись с врачом! Детям в возрасте до 3 лет клизму делают резиновым баллоном (грушей); для детей первых месяцев жизни используют баллончик №2 (50 мл), для 3-11-месячных = №2,5 (100 мл), для детей в возрасте 1-3 лет - №4 (170 мл). Детям более старшего возраста клизму делают при помощи специального приспособления ирригатора - резинового мешка или чайника, к которому присоединена трубка длиной 1,5 м с резиновым или пластмассовым наконечником для введения в прямую кишку. Приспособления для клизмы после каждого употребления дезинфицировать кипячением. Действие очистительной клизмы зависит от количества воды, давления и скорости введения. Грудным детям обычно вводят 50-100 мл, детям от года до 5 лет - 150-300 мл, 6-14 летним - 300-700 мл кипяченой воды, а взрослым - до 1,5-2 л. К воде добавляется назначенное лекарство. Чем выше подвешивают или поднимают клизму, тем выше давление вводимой жидкости. Жидкость в прямую кишку вводят медленно без резкого повышения давления. При очистительной клизме к воде в соответствии с рекомендациями врача добавляют поваренной соли и питьевой соды по 0, 5 - 1 ч ложке на стакан воды и 1-4 ст ложки растительного масла, 0,5- 1 ст ромашкового чая. Клизму с одной водой детям обычно не делают. Температура воды колеблется от 27 до 38 град. по Цельсию.

При использовании резинового баллона в него набирают воду, наконечник смазывают растительным маслом или вазелином. Ребенка укладывают на левый бок, ноги прижимают к животу, спина должна быть повернута к тому, кто делает клизму. Ребенка необходимо положить на клеенку. Из баллона выпускают воздух до тех пор, пока из наконечника не покажется вода. Наконечник мягко вводят в заднепроходное отверстие и проводят в прямую кишку на глубину 3-7 см. Медленно вводят в кишку предназначенное количество жидкости. Если при введении наконечника возникает препятствие или ребенок почувствует боль, нельзя применять силу, необходимо изменить направление наконечника. Обычно вода вводится легко. Баллон вынимают из кишки в сжатом положении. После удаления наконечника ягодицы на недолгое время сжимают.

При использовании ирригатора после введения наконечника в кишку открывают кран, ирригатор медленно поднимают на высоту 40-50 см над телом и дают жидкости войти в кишку. Наконечник вводят вперед на глубину 3-4 см, затем его поворачивают в обратном направлении и вращательными движениями проводят на глубину до 10 см. После нужно лечь на спину на 10 минут, а затем сходить в туалет. Клизму можно делать и одним только растительным маслом, подогретым до 37-38 °С.

Прогревание ушей.

Для прогревания ушей можно использовать грелку меньшего объема или специальную грелку. После прогревания на ухо наложить ватную повязку. Вату необходимо согреть.

Семейный лекарь № 14(167) 18 апреля 2005 г.

ВПЕРЕДИ МЕСЯЦ МАЙ, МАЙСКИХ ТРАВ УРОЖАЙ!

В разное время года растение содержит разное количество тех биологически активных веществ, которые определяют его ценность как лекарственного растения. Но для лечения некоторых болезней применяются растения, появляющиеся ранней весной, в период сокодвижения. Считается, что именно майские травы обладают волшебными целебными свойствами.

Настойка неплоха из корней лопуха

У меня был гастрит с пониженной кислотностью. И вылечилась я майским лопухом, из которого делала холодный настой. В мае нужно накопать однолетних корней лопуха, очистить их, тщательно промыть и мелко нарезать. Взять чайную ложку сырья и залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 6 часов, затем процедить и пить по трети стакана за 15 минут до еды в течение месяца. Дополнительно к этому две недели подряд хорошо бы съедать ежедневно по 3-4 молоденьких корешка лопуха толщиной примерно с мизинец (они, правда, пресные и невкусные, но ради своего здоровья стоит потерпеть). Корни для настоя всегда должны быть свежие, поэтому копать их нужно каждый день для новой порции настоя (на следующий день они теряют свои полезные свойства).

После каждой еды желательно полоскать рот соленой водой (пол-чайной ложки соли на полстакана воды) - эта процедура способствует восстановлению слизистой оболочки желудка. Перед сном я выпивала стакан горячей воды с добавлением ч. л. меда и ч. л. лимонного сока - такой напиток очищает организм во время сна, и все вредные вещества естественным путем выходят утром. А за 30 минут до завтрака нужно снова выпить стакан горячей воды с одной чайной ложкой лимонного сока - вода промывает желудок от скопившейся за ночь слизи, и вы будете прекрасно себя чувствовать в течение всего дня.

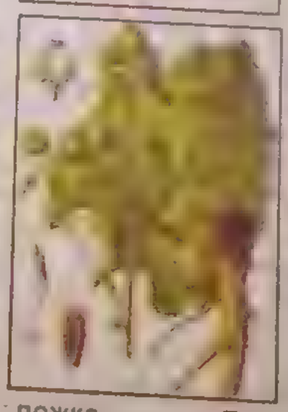
Вот так я вылечилась от гастрита.

Валентина Васильевна Гаврилова, Тульская область

А лопуховый сок при отложении солей помог

Сок лопуха, настоянный на меду и водке, помог мне избавиться от сильной боли в колене, и теперь оно меня не беспокоит. Вот этот замечательный рецепт. Нужно собрать листья майского лопуха и отжать сок, чтобы получилось два стакана этого сока. Взять два стакана меда и стакан водки, соединить с соком и все тщательно перемешать. Разделить состав на две части - одну часть принимать в мае, а другую поставить в холодильник до октября. Пить по столовой ложке три раза в день перед едой. Избавиться от боли в суставах при отложении солей можно также и с помощью медово-соляных компрессов: смешать по столовой ложке меда и мелкой соли, нанести смесь на льняную тряпочку и положить на больное место, накрыть компрессной бумагой или полиэтиленом и укутать шерстяным платком. Компресс делать на ночь, а утром обмыть сустав теплой водой и обтереть насухо.

Валентина Васильевна Гаврилова, Тульская область



Вас излечит-исцелит "придорожный малахит"

Так называют иногда обыкновенный подорожник за малахитовую окраску его листьев. Скоро наступит май, и подорожник одним из первых появится среди молодой зелени. Именно майский подорожник пригодится для лечения язвы желудка (с пониженной и нормальной кислотностью). Надо насобирать листьев, промыть их и дать обсохнуть. Затем сложить их в банку, пересыпая каждый листок сахарным песком, и поставить в прохладное место. Через 12 дней подорожник даст сок. Принимать его три раза в день по чайной ложке.

А вообще, подорожник помогает от многих заболеваний: применяется внутрь при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при различных воспалениях кишечника, при кашле, наружно - для лечения язв, нарывов, фурункулов. Свежие листья используются в виде компресса для заживления всяческих ран, гнойничков, ожогов.

Раиса Разумова, г. Тутаев, Ярославская область

Ухоженные блестящие волосы - лучшее украшение любой женщины. Богатый выбор современных средств по уходу за волосами обязывает всех нас более тщательно следить за своей внешностью. Ну а уж к долгожданной весне мы просто обязаны привести себя в полный порядок. О том, как это сделать, нам рассказал Евгений Дружинин, парикмахер.

ВОЛОСЫ - ПРОСТО БЛЕСК!

Если у вас тусклые секущиеся волосы, даже сложная укладка не будет смотреться красиво. *Поэтому если вы действительно хотите выглядеть сногсшибательно, самое время подлечить волосы.* Начните сейчас и возьмите себе за правило раз в неделю - две делать маску. Я не сторонник домашних рецептов, считаю, что лучше купить готовое средство, в котором грамотно подобраны все компоненты. Современные маски воздействуют на кожу головы и на волосы, улучшая их структуру. Правда, если вы переусердствуете с масками, то есть будете делать их слишком часто, то волосы могут быстрее жирниться, укладка будет терять форму в тот же день.

Вообще уход за волосами должен быть усиленным. Результат зависит от такой простой, на первый взгляд, вещи, как шампунь. *При выборе шампуня вы должны ориентироваться на кожу головы.* Распространенная ошибка многих: если у женщины кожа жирная, а волосы сухие, много раз окрашенные или после химической завивки, то она покупает шампунь для сухих волос, а потом удивляется, почему волосы выглядят так плохо. Как ни странно, в этом случае идеален шампунь для жирных волос и дополнительные средства по уходу за проблемными волосами - бальзамы, несмываемые спреи-кондиционеры. Даже современные средства для укладки могут одновременно ухаживать за волосами. Появились шампуни, которые обладают эффектом ароматерапии, расслабляют или, наоборот, тонизируют кожу головы.

Каждой женщине лучше проконсультироваться у своего парикмахера, какие средства по уходу для нее подойдут идеально, тогда порадует результат.

Для тех, у кого секутся кончики (обычно от этого страдают обладательницы длинных волос), есть специальное средство - флюид, оно выглаживает секущиеся волосы.

Мы в последнее время забыли о замечательном рецепте красивых волос, которым пользовались еще наши бабушки: волосы, особенно длинные и вьющиеся, нужно расчесывать, сделав не менее 100 движений расческой, причем лучше, если это будет щетка с натуральной щетиной.

Перед выходом в свет без головного убора я бы посоветовал женщинам окрасить волосы. Это очень-очень модно. Тем более что есть краски щадящие, с минимальным процентом перекиси. *Если не хочется менять цвет кардинально, покрасьте волосы тон в тон или чуть темнее.* Таким образом, вы сделаете натуральный цвет более насыщенным и придадите волосам блеск. В современные краски входят натуральные воски и специальные добавки, как раз они и делают волосы красивыми и блестящими.

Кроме того, сегодня очень актуальна окраска несколькими близкими друг другу цветами так, чтобы они перетекали один в другой. В моду вернулись блондинки, не пергидрольные, а "натуральные".

Ну а если вы захотите подстричься, можете позволить себе все что угодно. Сегодня мода не диктует, а предлагает. Главное - сохранить индивидуальный стиль. Правда, монументальные прически однозначно не в моде. Легкость, непринужденность, многофункциональность - именно такая стрижка особенно ценится.

Кстати, в моду возвращаются романтичные локоны и волны, актуальной становится спокойная химия как база для укладки. И еще раз повторю: каждая стрижка сегодня обязательно подчеркивается окраской. Пожалуй, это основное модное направление.

Может бодрить, успокаивать и даже исцелять

Сейчас во многих аптеках ровными рядами выстроились нарядные флаконч*ики - эфирные масла. И хотя некоторые их названия нам хорошо знакомы (мята, лаванда, кедр и т.д.), мы слабо представляем себе, чем конкретно они могут быть полезны. Приятный запах в квартире? Хорошо, конечно, а вдруг он не понравится домашним или, еще хуже, вызовет аллергию? А между тем эфирные масла - это не только натуральный ароматизатор воздуха, но и лекарь, способный ускорить излечение многих недугов и улучшить психоэмоциональное состояние.

Все эфирные масла:

- обладают бактерицидными и антисептическими свойствами;
- благоприятно воздействуют на нервную систему;
- оказывают положительное действие на механизм саморегуляции.

Самый простой метод применения эфирных масел - увлажнение, освежение и дезинфекция воздуха в закрытых помещениях. Для этого достаточно налить в стеклянную, керамическую или фарфоровую чашу горячей воды (не выше 45-50°С), добавить эфирное масло. Чашу можно поставить в теплое место, чтобы вода не так быстро остывала

Продолжительность процедуры может колебаться от 10-15 минут.

При этом важно выбрать масло, которое будет прицельно воздействовать на вашу проблему - болезнь или эмоциональное состояние. Вот несколько рекомендаций.

При сердечной недостаточности показаны герань, кипарис, полынь, пихта, корица, анис, розмарин, сосна, мята, лаванда, лавр, сандал, базилик, апельсин, гвоздика, роза.

Понижают артериальное давление: лимон, шалфей, можжевельник, фенхель, лаванда, кипарис, розмарин, апельсин, полынь, герань.

При дерматитах полезны роза, лаванда, сандал, ромашка.

При инфекционных болезнях стоит использовать сосну, мяту, лимон, лаванду, эвкалипт, чайное дерево, чабрец, базилик, гвоздику, можжевельник, лавр и др.

Головную боль могут облегчить мята, лимон, лаванда, гвоздика, базилик, герань, эвкалипт, кориандр, можжевельник.

При сахарном диабете ароматизируйте помещение лавром, розмарином, эвкалиптом, можжевельником, геранью, лимоном.

При аллергии хороши роза, лаванда, можжевельник, полынь, лимон, ромашка, шалфей, кипарис.

А вот как воздействуют эфирные масла на наши настроение и работоспособность.

Гармонизируют: роза, герань, жасмин, апельсин.

Расслабляют: роза, лаванда, апельсин, базилик, сандал, кориандр, чайное дерево, кипарис, ромашка, жасмин.

Успокаивают: фенхель, жасмин, роза, герань, анис, эвкалипт, чайное дерево, чабрец, можжевельник, апельсин, лаванда.

Освежают: апельсин, лимон, розмарин, лаванда, мята, пихта.

Тонизируют нервную систему шалфей, корица, имбирь, розмарин, мята, сосна, чабрец, лимон.

Улучшают память базилик, шалфей, лавр, гвоздика, розмарин, кориандр, ромашка.

Активизируют умственную деятельность сосна, эвкалипт, герань, чабрец, базилик, гвоздика, можжевельник, полынь.

Повышают работоспособность лимон, имбирь.

Снимают переутомление туя, лавр, розмарин, жасмин, герань, мята, эвкалипт, базилик.

Единственное противопоказание, которое распространяется абсолютно на все эфирные масла, - индивидуальная непереносимость.

Юлия СМИРНОВА

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, с 60, к. 509.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 48-02-40.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@inbox.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Емельянова Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.

Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати». г.Ульяновск, ул.Гончарова, 14.
Заказ 832
Тираж 10690 , дата выпуска номера18.04.2005 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс».
Цена свободная
Электронные письма можете направлять по адресу: sem_lekar@bk.ru

Магия растений

РАЗВЛЕКАЛОВКА

В больницах решили проблему отопления: больных с высокой температурой заставляют капать в радиатор.

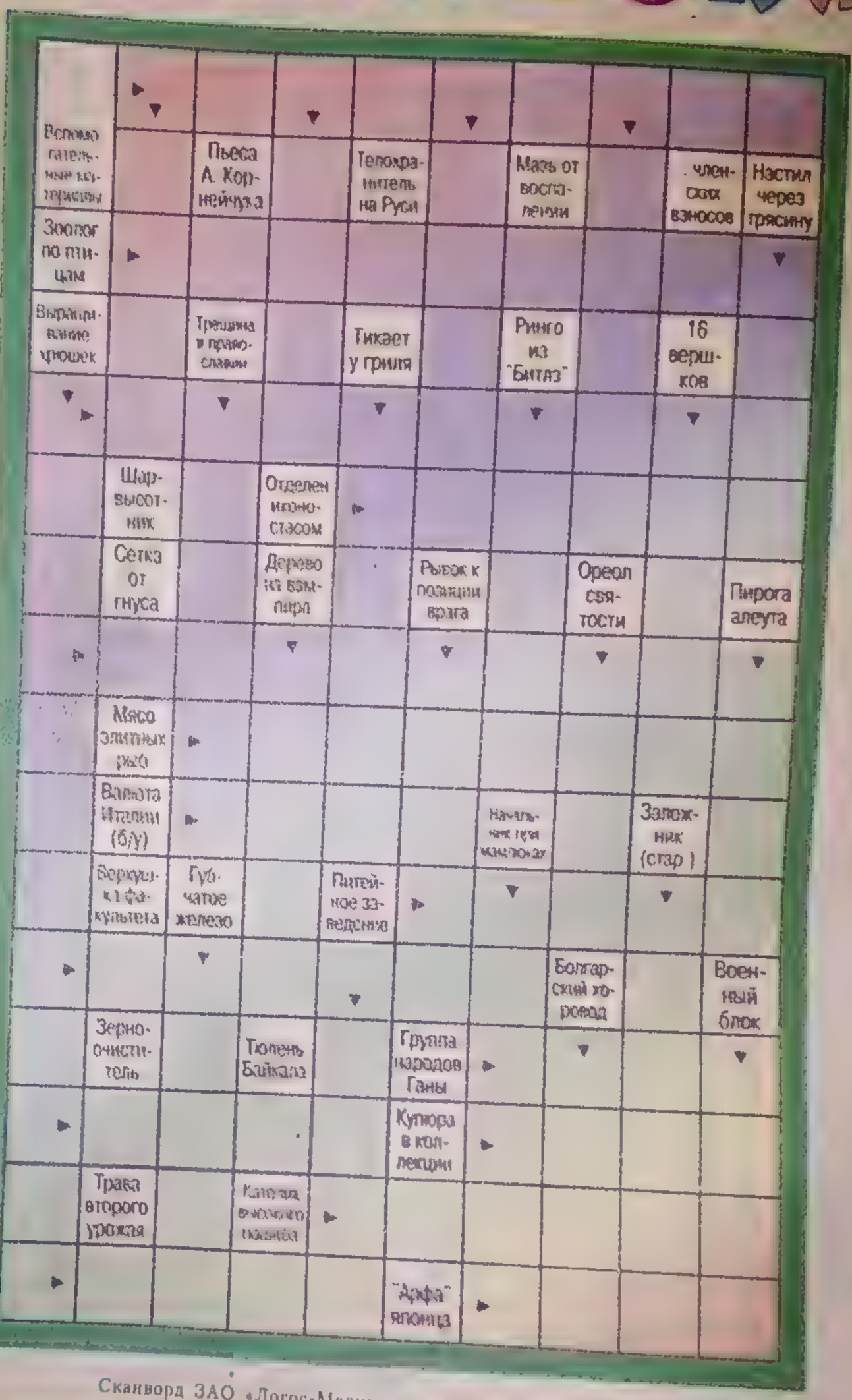
Больной говорит доктору:
- Доктор, я хочу пи-пи.
Доктор:
- Сестра, принесите больному кря-кря!

Врач входит в палату и слышит, как один пациент с высокой температурой говорит своей жене, которая сидит у его кровати:
- Ты моя красавица, ты моя умница, ты мое сокровище, моя любимая, самая прекрасная на свете...
Врач, обращаясь к женщине:
- И давно у него начался бред?

В каждой больнице есть два вида пациентов: одни серьезно больны, другие жалуются на питание.

В больнице врач спрашивает больного с тяжелым отравлением:
- Голубчик, и как это Вас угораздило?
- Хотел заморить червячка - но никак не мог предположить, что он от одного беляша подохнет.

Приходит травматолог в понедельник на работу, и медсестре:
- Че нового?
- Да вот, два легких случая и один тяжёлый.
- Ну пошли. В первой палате - чувак весь в бинтах. Первый легкий случай - попал под КамАЗ.
- Во второй палате - весь в гипсе. - Второй легкий случай - свалился с 15 этажа.
- В третьей палате - мужик по частям - страшно смотреть.
- А вот тяжелый случай - муж оказался мыть посуду.



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Георгий Красовский человек Мира и неутомимый велопутешественник

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский спорт

№ 16 1993 г.

ВЕСТНИК

RUSSKY 99

АКЦИОНЕРНОЕ СТРАХОВОЕ ОБЩЕСТВО

«РУССКИЙ СТИЛЬ» — ГЛАВНЫЙ СПОНСОР ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

ИДЕТ ПОДПИСКА

ЧТЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Идет подписка, друзья! И она будет очень быстротечной. Мы верим, наши поклонники от нас не уйдут. Более того, многие из них в своих письмах спрашивают, чем вам помочь, сколько прислать денег... Нам нужны только вы. Вы и ваши друзья-единомышленники. Сегодня нас более 30 тысяч. Но главное условие нашего беззаботного существования — это подписной тираж раза в три больше. В этом и состоит ваша помощь. Если мы вам дороги — убеждайте людей подписываться на вестник «ЗОЖ». Что касается пользы вестника, то мы в ней не сомневаемся. Наш индекс 50153 на 60-й странице каталога. Будьте настойчивы на почте. Нас еще мало знают.

И еще. Мы не отказываемся от альтернативной подписки. Но если ваши возможности позволяют вам оформить ее через почту, будьте добры, сделайте это. Гримасы времени таковы, что распространять вестник стало дороже чем выпускать его. Накладные расходы превышают стоимость производства и бумаги.

Желаем здоровья и успехов и вам — читателям, и нам — издателям.

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

Будьте здоровы!

Это, знаете ли, не застольный тост. Это что-то вроде доброго пожелания. Я понимаю, что соответствовать ему не так-то просто — время тяжелое.

А соответствовать надо. Потому как чем тяжелее время, тем труднее здоровье сохранять, и тем более оно необходимо.

Что может дать в этом плане наш вестник? Разумеется, кое у кого опубликованные в нем статьи вызывают некоторый скептицизм. Мол, как это так — вегетарианство? Тут вот шибко популярная газета «Московский комсомолец» выдала недавно рекомендацию по поводу того, сколько чего нужно съедать мужчинам и женщинам за год. Так там десятки килограммов мяса, рыбы, птицы, сотни яиц, груды сливочного масла. Это все, между прочим, рекомендации московских медиков. И тут есть два подхода. Один заключается в логике мышления зоопарковского дворника, который у клетки со слоном незлобиво ставит на место зарвавшуюся мамашу, которая с упоением читает своему чаду слоновье меню. Дворник наш философски замечает: «Сьисть-то он сьисть, да кто ему дасть». В наше демократически счастливое нищее время как минимум у пятидесяти процентов населения не хватит денег, чтобы обеспечить поступление в собственные желудки количества пищи, рекомендованное московскими медиками.

Поэтому мы рекомендуем вам исходить из тезиса «голубого воришки», который популярно разъяснял приютским старухам вред мяса.

Возможно, мы не правы, но мы в вестнике очень большое место и внимание уделяем питанию.

Я попробую объяснить, почему. Конечно же, очень важно дышать замечательным хрустально чистым горным воздухом, которым так любил дышать наш многоуважаемый Поль Брэгг. Неплохо бы для этой цели иметь и небольшое бунгало в горах. Но что делать среднестатистическому жителю загазованного Челябинска или отравленного химией Стерлитамака, или... Да что там, можно назвать сотни городов, живя в которых лучше не дышать вообще.

И конечно же, хорошо пить чистую родниковую воду. Тут ко мне пришел предприимчивый народный целитель и предложил весьма недурственный бизнес. «Вы, — говорит он мне, — ставите заводик по производству полиэтиленовых бутылок, а я под Москвой нахожу скважину с чудесной родниковой водой. Будем разливать и продавать».

«Да кто ж ее покупать будет?» — задал я наивный вопрос, глядя в будто бы наивные глаза целителя. «Будут, — твердо сказал целитель. — Еще как будут. Я вот по телевизору выступлю и объясню москвичам, что они пьют из водопровода. У них волосы дыбом встанут. А московская водопроводная еще не самая худшая в России».

Так вот то, чем мы дышим, и то, что мы пьем в силу обстоятельств и стадного скопления в больших городах, от нас в большинстве случаев не зависит. Но вот еду-то мы худо-бедно, но выбрать можем. А она, учтите, главное в чистоте организма. «Мы то, что едим» — это нужно усвоить твердо. Понятно, что сегодня хозяйке не так-то легко составить меню для семьи. И мы вовсе не призываем россиян немедленно отказаться от мяса, рыбы и кур, мы вовсе не требуем, чтобы все граждане, вышедшие из младенческого возраста, перестали пить молоко... Знаете, на пачках с сигаретами есть такая составленная крохотными буковками надпись: «Минздрав предупреждает...» Но предупреждать-то следует не по поводу вреда сигарет, а по поводу безобразного нашего отношения к пище, как к некоему горючему, которое граждане бездумно забрасывают во рты, будто желудок — это топка паровоза и не более того.

Нельзя для всех выработать один стандарт. Читайте Шелтона. Читайте Дерябина. Читайте Порфирия Иванова. Читайте Озаву Куси, Бирхер-Беннера — и у вас постепенно сложится своя модель питания. Начав правильно питаться, вы очень скоро почувствуете, как изменились сами, как изменилось не только ваше тело, но и ваши мысли.

Так позаботимся о душе.

А. КОРШУНОВ.

На снимке: Красовский со своим московским другом Георгием Гончаровым.

Георгий КРАСОВСКИЙ

Я ПРОСТО ЕДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Наверное, фраза: «Этого человека знает весь мир», — выглядит некоторым преувеличением. Однако доля истины в ней есть. И если мир слишком велик для масштабов популярности русского парижанина Георгия Антоновича Красовского, то Европа и ее «окрестности» соответствуют действительности точно. 78-летнего велопутешественника Красовского видели на дорогах всех стран континента.

Сегодня Красовский в Москве. Он совершил очередное путешествие — от Атлантического океана до Урала, продолжительность в 124 дня и в 8000 километров. Стартовал в Бордо и финишировал в Екатеринбурге. Вернулся в Москву и, конечно же, заглянул в редакцию газеты «Советский спорт». Ниже выдержки из нашей беседы с ним.

— Георгий Антонович, путешествие было долгим, но на вашем лице нет и налета усталости...

— В этом нет ничего удивительного. Во-первых, мне только 78 лет. По моему мнению, этот возраст далеко не «преклонный». А, во-вторых, все, что я предпринимаю, мне обычно довольно легко удается. Просто я никогда не превращаю свои путешествия в некий подвиг. Я не преодолеваю себя и не драматизирую события. Я еду на велосипеде — и все.

— И все же, в чем секрет вашей молодости, энергии и оптимизма?

ЖИТЬ, ПУТЕШЕСТВУЯ

— Секретов нет. Прежде всего, я строю свою жизнь так, как мне хочется. Я не завишу ни от каких людей и ни от каких обстоятельств. Кроме всего прочего, я веду здоровый образ жизни: не курю, умеренно ем — кстати, я убежденный вегетарианец — не напиваюсь до чертиков, много двигаюсь. Согласитесь, в этом нет ничего оригинального.

Но есть еще одна вещь, о которой я хотел бы сказать — это душевное настроение. Оно зависит от людей, с которыми мы общаемся.

Вы знаете, у меня есть теория в том плане, что под влиянием общения с дурными людьми организм вырабатывает ядовитое вещество «антропотоксин» — назовем его так, которое постепенно, но верно отравляет организм, приводит человека к болезням и преждевременному старению.

К счастью, есть так же и люди, в обществе с которыми нам легко на душе. Между такими людьми налаживаются приятные, гармоничные отношения. В общении с ними кроется залог хорошего самочувствия и здоровья.

— И вам часто удается встречать действительно приятных людей?

— На мой взгляд, их большинство, но и в общении с ними следует знать меру. Быть постоянно «на людях» тяжело, необходимо хоть время от времени побыть в одиночестве. В этом отношении велосипед незаменим: велосипедист всегда один.

— Кстати, вернемся к велосипеду. Известно, целый ряд стран — те же Голландия, Китай — создают все условия для велосипедистов. Как вам «ехалось» у нас, по нашим дорогам?

— Они ужасны. Машины — и грузовые и легковые, мотоциклы безбожно дымят. Это форменное безобразие! Хотя, возможно, в России все еще придерживаются тезиса: «и дым Отечества нам сладок и приятен». Однако миру он уже не «сладок» — этот дым. Дороги в отчаянно плохом состоянии. Ухабы, валяются потерянные грузовиками доски, ящики, кирпичи... Тут уж не до того, чтобы смотреть по сторонам и восхищаться пейзажем. Так что, если меня будут расспрашивать во Франции, что я видел в России, придется ответить: асфальт!

— Из Москвы в Екатеринбург вы проехали через Владимир, Нижний Новгород, Казань, Чебоксары, Ижевск, Пермь, останавливались также и в других, менее значительных городах. Как вам понравилась русская «глубинка»?

— Я в восторге. Меня прекрасно принимали. Проявляли большой интерес ко всем темам, ради которых я совершил велопробег: единая Европа как путь к единому миру, разоружение, сохранение природы, уважение человеческого достоинства, рост культурного уровня. Все эти вопросы обычно оживленно обсуждались как на пресс-конференциях, так и на частных встречах. И с кем бы я ни беседовал, у меня складывалось впечатление, что жители России имеют те же устремления и желают строить свою жизнь по той же скрижали ценностей.

— Но что должно лежать в основе этих ценностей?

— На мой взгляд — гармония. Действительно, здоровье — это гармония функций организма; красота — гармония форм; дружба — гармоничные отношения между узким кругом людей; любовь — гармония между мужчиной и женщиной; мир — опять же гармоничные отношения между народами, наконец, экология — опять же гармония между человеком и природой. Нам, людям, свойственно чувство гармонии, оно должно быть заложено в наших генах. Никакого усилия или обучения для этого не требуется, достаточно быть чутким по отношению к себе и по отношению к другим.

— Когда я вас слушаю, мне кажется, что все так просто, но скажите, что же, по-вашему, мешает стольким людям быть чуткими?

— Разного рода умничания. Головы многих людей забиты беспросветной ерундой: всевозможные душеспасительные учения, идеологии, догмы, теории, суеверия и прочее. Через всю эту словесную и образную завесу ничто существенное, жизненно важное не воспринимается. Но если человек начинает это осознавать, он освобождается от всей ерунды. Гармония в нем сама собой восстанавливается и он снова обретает первичную радость бытия.

— Что ж, да будет так!

И. КОЧЕТКОВА.

ПЛЕННИКИ АЗАРТА

Юрий Яковлев — хирург, известный сверхмарафонец, председатель комиссии здравоохранения Московского областного совета. Он был организатором недавно закончившегося пробега Москва—Париж.

4 сентября в День ММММ мы искали его в толпе марафонцев на старте, и вдруг весть, как удар грома: у Яковлева инфаркт. Слава Богу, Яковлев жив. Несколько дней назад он пришел в вестник и принес материал.

ИСТОРИЯ МОЕЙ ГЛУПОСТИ

Итак, где же я допустил ошибку? Что я, и когда сделал неправильно в своем правильном, на мой взгляд, образе жизни?

Лежу в реанимационном отделении и мучаю себя этими идиотскими вопросами. И стоит ли терзаться, когда ничего сделать уже нельзя. Особенно в этом горизонтальном положении, как корабль у причала, многими трубками-швартовыми, по которым в тебя что-то вливают и вливают. Может быть просто поддаться обстоятельствам и судьбе, прислушаться, наконец-то, к профессиональным знаниям и мнениям моих коллег-врачей, вцепившихся сейчас в меня с таким неистовством, словно они давно именно меня и ждали. Ждали долго и терпеливо, словно знали, что когда-нибудь я все-таки свалюсь, да так, что окажусь не где-нибудь в оздоровительном санатории, а прямо здесь, — в этом блещущем холодным голубым блеском кафельных стен реанимационном зале.

Жизнь бросала меня по территории бывшего СССР в самые разные географические широты. Но где бы я ни был, через год-два находились поклонники бега, которые, конечно же, объединялись в КЛБ. Так случилось на Сахалине (КЛБ «Вита» в пос. Тымовское). Так произошло в подмосковном Красногорске (КЛБ «Пилигримы»). Естественным было и то, что в этих местах стали проводиться марафоны: Павлоградский, Тымовский, Красногорский.

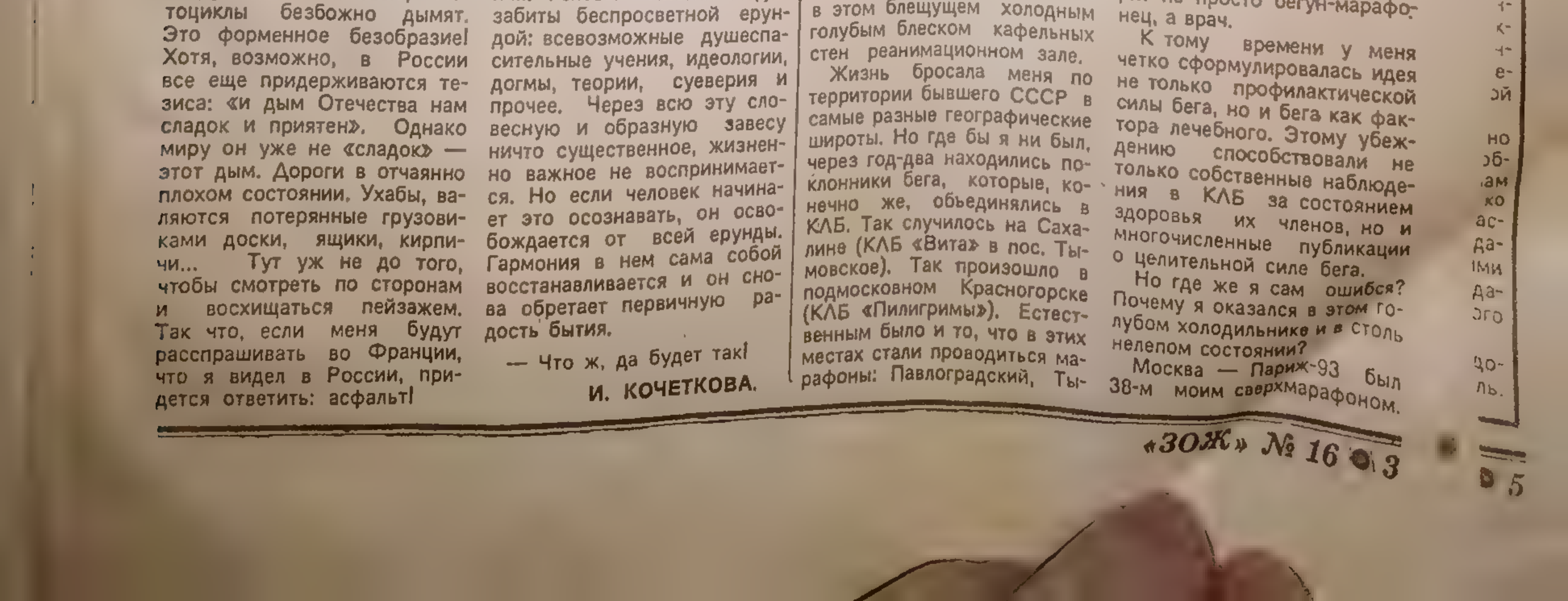
Что касается меня лично, то до сегодняшнего реанимационного дня я пробежал 107 классических марафонских дистанций и 38 сверхмарафонских. Но количество преодолений еще ничего не значит.

Бег для меня стал опорной стеной, от которой я отталкивался, выполняя нелегкие свои профессиональные обязанности и врачебный долг. Он стал моим фундаментом и знаменем в основах моего образа жизни, который лишь через несколько лет вошел в аббревиатуру — ЗОЖ. Я стал одним из глашатаев здоровья, демонстрируя не только теоретические знания в анатомии, физиологии и психологии бега, но и сам, гордо выпячивая грудь, говорил о том, как я здоров и как мне удается избежать докторов. Люди внимали и верили. А как же не верить, если говорит не просто бегун-марафонец, а врач.

К тому времени у меня четко сформулировалась идея не только профилактической силы бега, но и бега как фактора лечебного. Этому убеждению способствовали не только собственные наблюдения в КЛБ за состоянием здоровья их членов, но и многочисленные публикации о целительной силе бега.

Но где же я сам ошибся? Почему я оказался в этом голубом холодильнике и в столь нелепом состоянии?

Москва — Париж-93 был 38-м моим сверхмарафоном.



Прошел он сравнительно недавно, в июле сего года. Что это за мероприятие только в организационном плане, поймет меня каждый, кто когда-либо был причастен к проводимым марафонам и сверхмарафонам. 60 человек, собранных из 4 государств, провести через территории 5 стран по дистанции почти в 3200 км. Этих людей надо не только обуть, одеть, определить для них четкий маршрут на хитросплетениях европейских дорог. Их надо накормить, напоить. Дать возможность отдохнуть, порой расслабиться, что-то показать. При всем этом еще выдержать точный график бега. Соблюсти все правила международного этикета и дипломатии. Перейти границы и так далее. Но я не только выступил в роли организатора. «Провернув» всю махину сверхмарафона, я стал еще и членом одной из трех беговых бригад. При этом не сложил с себя обязанностей руководителя команды.

Нагрузки были троекратные. Это, пожалуй, и стало одной из причин, способствовавших моему прибытию в реанимацию.

Через 5—6 дней после сверхмарафона черт меня понес на свой 2-соточный огород в довольно прохладную для лета погоду. Надо было увидеть, что сделалось с моими весенними посадками. Все поросло бурьяном. Я взялся за работу. Изрядно вспотел. Разделся по пояс... Вот тут-то я и попался. Я простыл.

Я не зря говорил о лечебной силе бега. Эту его особенность я применял всегда и весьма эффективно. В том числе при простудах. Чувствуешь состояние простуженности, не укладываешься в постель и не принимаешь медикаменты, а, наоборот, выходишь на дистанцию и гоняешь себя еще больше, чем обычно.

И в этом случае я применил тактику излечения с помощью бега. Но состояние простуженности не прошло. Напротив, оно почему-то усилилось. Ничего, подумал я, не прошло за один раз, пройдет в следующий. Не получилось и в следующий. И так изо дня в день...

Остановиться бы мне и подумать. Но когда?! Дел на работе накопилось видимо-невидимо. И я день изо дня кочевал со своей простуженностью, надеясь, что мой организм справится и вынесет все, как и выносил ранее.

За 2 дня до моего появления в реанимации во время утреннего бега по дистанции Красногорской лыжни — а это довольно крутые подъемы и спуски — я вдруг почувствовал какую-то тяжесть за грудиной. Скорость бега резко упала. Ощутил невесть откуда взявшуюся слабость. Перешел на шаг и где-то 1,5—2 километра прошел. Все неприятности исчезли и оставшиеся 3 км я закончил бегом, без осложнений. Этот непонятный мне синдром я запомнил и сделал вывод, что завтра надо утром вновь проверить себя на дистанции.

30 августа утром ситуация со слабостью и тяжестью за грудиной повторилась. Был понедельник. Как все понедельники — хлопотный и нервный. Домой с работы приехал поздно. Поужинал. И буквально через 5 минут вновь почувствовал ту самую тяжесть за грудиной и общую слабость. С каким-то невероятным трудом добрался до дивана... Далее скорая. Носилки. И вот я здесь!

Лежу, анализирую ситуацию. Аналитик! Правильно жена мне говорила: во всем нужна умеренность. Я же к этой фабуле относился злопыхательски. За что и наказан. Мои горькие выводы подтверждаются к тому же и литературой.

Вот что пишет американский врач Джейн Э. Броуди («ЗОЖ» № 14 «Можно ли уберечься от рака, бегая трусцой»): «Некоторые исследования показали, что бегуны, подвергающиеся регулярным нагрузкам, меньше подвержены инфекционным заболеваниям, но после тяжелых тренировок или марафонского пробега заболевают чаще, нежели другие». Далее мой коллега говорит о том, что умеренные упражнения стимулируют увеличение количества различных иммунных клеток и веществ, которые повышают сопротивляемость организма. Если это так, то стоит резонный вопрос: — «Что же происходит с иммунной системой организма при чрезмерных физических нагрузках? Разрушается?»

В этой же статье приводятся высказывания другого доктора — Эдварда Р. Эйкнера — профессора медицины Университета штата Оклахома о том, что «если симптомы (имеются в виду признаки простудного заболевания — Э. Я.) локализованы в области верхних дыхательных путей, особенно носа и глотки, — попробуйте сначала выполнять упражнения вполсилы. Если при этом вы чувствуете себя достаточно энергичным и не страдаете, значит, все в порядке и тренировку можно провести до конца. Но не делайте упражнений, если симптомы проявляются в зоне ниже шеи или по всему телу, и вы ощущаете жар, боли в мышцах, потерю аппетита или частый сухой кашель. Это означает, что ваш организм быстрее справится с болезнью, если ему дать покой».

Так вот где кроется корень зла! Это и есть моя главная оплошность. Моя главная ошибка.

Я не внял логике врачебных рассуждений. Ушел в колею собственных заблуждений и интуиций. Не сделал экспертную оценку собственного состояния. Критически не отметил то, что было на поверхности, понадеявшись на внутренние резервы моего организма, которые были истощены предшествовавшим сверхмарафоном. К тому же амбициозность и самонадеянность во взгляде на предстоящие события, — на носу ММММ-93, в котором я, конечно же, должен был участвовать, снизили уровень собственной критики и... — Вот те, бабушка, и Юрьев день!

И все же что произошло, что случилось в моем, казалось бы, безотказном организме и железном сердце?

Ответ на сей вопрос важен, конечно же, в первую очередь для меня. Но о причине моего несчастья должны знать и те, кто только начинает бегать. Еще в большей степени это важно и даже необходимо для тысяч моих коллег по увлечению, которые живут в режиме постоянно высоких физических нагрузок.

Итак, по порядку. Но сначала немного анатомии и физиологии организма человека. Один из главных законов существования организма — это целостное его единство, а также взаимозависимость всех органов и систем. В организме нет ненужных «частей и деталей». Даже тот самый злосчастный аппендикс, который беспокоит большую часть человечества своими воспалениями, и с чем так безжалостно расправляются хирурги, в целостном организме выполняет множество функциональных обязанностей.

В патофизиологии организма не бывает локальных заболеваний. Например, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем. Все должно рассматриваться в целостности и совокупности. Подкожный панариций (гнойник на одном из пальцев кисти) — это страдания всего организма. И причину этого заболевания следует искать подальше и поглубже пальца. Это вроде бы общие, философские размышления, но они необходимы для понимания причин болезней. Я уж не говорю о профессионалах. Эти представления и знания меняют тактику и приемы в постановке диагноза и в оказании медицинской помощи.

В моем случае главным фоновым состоянием развившейся патологии был не простудный фактор (помните огород?), а сниженная иммунная защита (по сути дела разрушенная предшествовавшим сверхмарафоном). Простуда оказалась своеобразным сигналом тревоги. Оценив тогда свое состояние, предприняв при этом ряд сохранных мер (снижение или полное снятие физических нагрузок, рациональный отдых, питание и прочее), — вряд ли я был сейчас в реанимации.

Что же произошло дальше? По всей вероятности, я переносил бронхопневмонию на ногах. Нелеченная бронхопневмония усугублялась сокращением дыхательной поверхности бронхов и легочных альвеол. Это в свою очередь уменьшало количество и качество поступающего в кровь кислорода, что, естественно, держало его в условиях кислородного голодания, особенно усиливающегося при физических нагрузках. Воспалительные процессы в легочных клетках, как и в любых иных, сопровождаются образованием большого количества продуктов распада — токсинов. Это уже серьезнее, ибо токсины, образно говоря, — биологический яд в концентрированном виде.

Вы спросите, а что же в первую очередь страдает? Страдает все. Но в большей степени то, что расположено в ближайшем соседстве и то, что на себя берет первый защитный удар.

Возможна ли сократительная деятельность мышечной ткани без кислорода? Конечно же, нет. А какая мышца в организме человека самая работающая и, стало быть, самая нуждающаяся в потреблении кислорода? Вы скажете: бицепсы, мышцы бедер, спины. Ошибаетесь. Это сердечная мышца. Да все сердце — это и есть сердечная мышца. Она работает

(Окончание на 7-й стр.).

В ПОИСКАХ «ВИРУСА» РАКА

Мы продолжаем публикацию книги американского ученого Митио Куси «Рак и современная цивилизация». Это не означает, что мы критикуем тех медиков, которые исповедуют традиционный подход к лечению. Есть, разумеется, успехи и у них. И тем более мы не беремся давать какие-либо рекомендации по лечению рака. Суть совершенно в другом. Не только Джордж Озава — первооткрыватель так называемой макробиотики, не только Куси, но и многие натуропаты предлагают совершенно иной, отличный от традиционного подход к сути этого грозного заболевания. Знание существа этой болезни снимает страх перед ней. Рак можно победить, — говорит Куси. И это должен знать каждый человек, столкнувшись лицом к лицу с бедой.

Рак обычно начинается с образования опухоли в одном каком-то месте. И это отнюдь не случайно. Организм таким образом — путем локализации — пытается защититься от общего токсического состояния. Поэтому (а, может быть, в том-то и беда), пока рак развивается, функции других органов и организма в целом могут до поры до времени оставаться нормальными. Следовательно, рак не есть болезнь определенных клеток определенных органов. Это средство самозащиты всего больного организма. Удаляя раковую опухоль, мы тем самым даем токсинам возможность вновь распространиться по всему организму, создавая условия для другого типа болезни или, вероятно, другой локализации.

Другими словами, с холистической точки зрения рак рассматривается как попытка со стороны организма установить равновесие. И если раковая опухоль удаляется, это равновесие нарушается и [illegible] этот при[illegible] удаления [illegible] Наоборот [illegible] полностью [illegible] организма [illegible] [illegible] вопрос [illegible] состояния.

При рассмотрении этого вопроса невозможно игнорировать ключевую роль нашего повседневного питания. За последние 50 лет по составу, качеству, обработке и пропорциям виды продуктов, которые мы потребляем, радикально изменились. С ростом благосостояния объем потребления таких концентрированных продуктов, как жирное мясо, молочные продукты и сахар, повсеместно возрастал. Простая и нерафинированная пища повсеместно на 90 процентов заменена рафинированной с применением различных химикатов.

Примечательно, что по мере широкого распространения этих продуктов заболеваемость многими видами рака быстро росла. В принципе потребляемые нашим цивилизованным обществом продукты — каждый в отдельности и все вместе взятые — могут создать хронически токсическое состояние крови и поэтому быть ответственными за возникновение рака. Оказывая положительное влияние на физиологическое качество крови, клеток, лимфы и других жидкостей организма, мы можем изменить к лучшему или ликвидировать вообще токсическое состояние, а потому локализация, представленная раковой опухолью, перестанет быть опасной. Более того, начнется процесс ее реверсии.

Если мы рассмотрим традиционные структуры питания за прошедшие тысячелетия, то обнаружим, что человеческая диета обычно состояла из цельных злаков, бобовых и свежих овощей, дополнявшихся сезонными фруктами местного происхождения, орехами и семенами, небольшим количеством нежирных животных продуктов, а в определенных районах съедобными морскими водорослями и прошедшими тепловую обработку соебобовыми продуктами. При правильном отборе, правильных сочетаниях и правильном приготовлении эти продукты не вызывают хронического токсического состояния, лежащего в основе образования рака.

Рак начинается задолго до возникновения злокачественного образования, и его источник коренится во внешних элементах, которые мы выбираем и вбираем в себя. Однако, когда рак, наконец, обнаруживается, этот внешний источник полностью игнорируется. Считается, что болезнь будет излечена, как только удастся удалить или разрушить опухоль. Но поскольку причина болезни не устранена, рак по обыкновению возвращается в том же самом или другом месте. И вновь повторяется тип лечения, который опять-таки никоим образом не учитывает причину болезни.

Такой подход чаще всего представляет бесплодную попытку контролировать лишь симптомы болезни.

Для того, чтобы действительно контролировать рак, мы должны смотреть дальше непосредственных симптомов и изучать более широкие факторы. Это прежде всего качество крови больного, виды продуктов, которые применялись и образовали данное качество. Это также и образ жизни, который заставил больного избрать именно эти продукты питания. Наконец, важно видеть обстановку за пределами индивидуального больного, все общество в целом: такие факторы, как ориентация пищевой промышленности, качество современного сельского хозяйства, наш все более неестественный сидячий образ жизни — эти факторы тоже играют важную роль в проблеме возникновения рака.

МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Итак, рак не результат некоего фактора, который не поддается контролю. Скорее это просто продукт повседневного поведения каждого человека, включая мышление, образ жизни и характер питания. Здесь, собственно, и кроется ответ на вопрос: почему у одного из двух людей, живущих в одинаковой внешней среде, возникает рак, а у другого нет. Секрет кроется в своеобразии поведения каждого человека по отношению к указанным факторам. Когда мы приведем все эти простые факторы в менее экстремальное и более управляемое равновесие, симптом рака не появится. Чтобы восстановить такое равновесие в нашей жизни, предлагается следующая благотворная практика:

1. Самовыражение. Болезнь указывает на то, что наш образ жизни находится в дисгармонии с окружающей средой. Чтобы восстановить здоровье, следует пересмотреть основные взгляды на жизнь. Короче говоря, болезнь возникает из-за нашего высокомерного представления, будто цель жизни заключается в чувственном удовлетворении, эмоциональном комфорте и материальном процветании.

В результате такого ограниченного взгляда мы ставим собственное счастье выше счастья остальных людей. Наша повседневная жизнь начинает носить характер конкуренции, становится подозрительной и оборонительной. Более естественное и гармоничное равновесие можно создать путем отказа от эгоцентрического мышления и занятия умеренной, универсальной жизненной позиции.

В качестве первого шага можно начать с заботы и проявления любви к своим родителям, к членам семьи, к друзьям и, наконец, ко всем людям нашего общества, распространяя любовь и симпатию даже на тех, кого мы считаем своими «врагами». Такая позиция фундаментальна для макробиотического подхода к здоровью.

Кстати, многочисленные исследования подтверждают эту мысль.

Скажем, в результате эксперимента, проведенного на 7 тысячах добровольцев Медицинской школой Йельского университета, было установлено, что лица с широким кругом контактов имеют лучшие шансы на более долгую жизнь, нежели те, у кого этот круг весьма ограничен. Солидный круг друзей, знакомых и родственников снижает возможность преждевременной смерти у мужчин на 2,3 фактора, у женщин — на 2,8.

2. **Уважение к окружающей среде.** Отношения человека и природы подобны отношениям эмбриона и плаценты. Плацента питает и поддерживает развивающийся эмбрион. Было бы странно, если бы эмбрион стремился разрушить защитный организм. Равным образом согласно просто здравому смыслу мы должны стремиться сохранить единство окружающей природной среды, от которой зависит сама наша жизнь. Однако за последнее столетие мы постоянно и упорно увеличивали загрязнение почвы, воды и воздуха. Разве это не курс на саморазрушение?

Наша повседневная жизнь тоже все более и более отдаляется от естественной. Большинство современных людей, например, смотрят огромное количество телепередач, особенно по цветному телевидению, постоянно подвергая себя воздействию большого обьема неестественной радиации. Во многих домах и учреждениях используются микроволновые кухонные приборы и электроприборы, которые ослабляют естественную способность организма сопротивляться болезням. Большинство людей носят одежду из синтетических тканей — нейлоновые чулки, нижнее белье, рубашки. Многие используют также простыни, одеяла, ковры и другие домашние вещи из синтетики.

Синтетические изделия препятствуют нормальному обмену энергии между организмом и окружающей средой, они также способствуют дальнейшему развитию болезни или затрудняют выздоровление от них.

3. **Естественно сбалансированная диета.** Триллионы клеток, составляющие организм, образуются и питаются кровотоком. Новые красные кровяные тельца постоянно образуются из питательных веществ, поставляемых нашей повседневной пищей. Если мы питаемся неправильно, качество нашей крови и, следовательно, наших клеток начинает ухудшаться. Рак как клеточное заболевание является в основном результатом неправильного питания в течение длительного времени. Для восстановления здоровой крови рекомендуются определенные диетические принципы. Попробуем познакомиться с ними.

Гармония с эволюционным порядком. При изучении таких характеристик, как структура и функции человеческих зубов и протяженность желудочно-кишечного тракта, становится очевидным, что цельные злаки для человека — самый подходящий и основной продукт питания. За ними следуют овощи местного происхождения, бобовые и другие дополнительные местные продукты.

Гармония с универсальной диетической терапией. Современная диета развилась в основном за последние пятьдесят лет и включает многие продукты, которые были неизвестны в прошлом — концентрированные и жирные продукты, рафинированный сахар, подвергнутые сильной обработке искусственные продукты.

В то же время традиционная основная пища человечества — цельные злаки, бобовые и овощи — больше не употребляются в качестве основных продуктов питания. Между тем заболеваемость дегенеративными болезнями растет прямо пропорционально изменениям в питании.

Гармония с экологическим порядком. Желательно строить диету в основном из продуктов, производимых в том районе, где мы живем. Народы, вроде эскимосов, основывают свое питание главным образом на животных продуктах, что отвечает холодному климату Заполярья. В Индии и других жарких странах питание основано почти целиком на овощных продуктах, что больше подходит для здоровья жителей этих стран. Когда мы, живя в умеренном климате, начинаем потреблять продукты, ввезенные из районов с другим климатом, в организме возникает состояние хронического дисбаланса, особенно при приеме большого количества сахара, а также ананасов, бананов и других тропических продуктов. Для региона с умеренным климатом идеальные продукты — цельные злаки, бобовые, овощи местного происхождения и в качестве дополнения некоторые другие местные продукты.

Гармония с меняющимися сезонами. Привычка есть мороженое в натопленном помещении, когда снаружи идет снег, настолько же дисгармонична, как и привычка есть зажаренный до черноты бифштекс в жаркую погоду. Лучше естественным путем и гармоничней приспособить выбор и приготовление ежедневной пищи соответственно к меняющимся сезонам года. Например, при более холодной погоде можно уделить больше времени готовке пищи, сведя к минимуму прием сырого салата или фруктов. Летом же слегка обработанные блюда более подходящие, а прием животных продуктов и сильно обработанных следует довести до минимума.

Гармония с индивидуальными различиями человека. При выборе и приготовлении нашей ежедневной пищи необходимо учитывать индивидуальные различия в возрасте, поле, виде деятельности, профессии, природной конституции и сегодняшнем физическом состоянии. Мы предлагаем следующие рекомендации на каждый день:

Вода — предпочтительно использовать высококачественную чистую воду для приготовления пищи и для питья. Для постоянного использования нет ничего лучше родниковой и колодезной воды. Следует избегать обработанную химикалиями или дистиллированную воду. (Вопрос о воде для людей, живущих в больших городах, очень нелегкий. Где ее взять-то — колодезную или родниковую? И все же есть варианты очистки городской водопроводной воды. Примерами могут служить и аппарат «Родничок», и приготовление талой воды. — **Прим. ред.**).

Углеводы — желательно употреблять большей частью в форме полисахаридной глюкозы, которая содержится в злаках, овощах и бобовых, избегая или потребляя в минимальном количестве моно- и дисахариды, содержащиеся во фруктах, меде, рафинированном сахаре и других сладостях.

Белки — рекомендуется использовать такие источники, как цельные злаки, бобовые, сокращая потребление животных продуктов.

Жиры — лучше избегать твердых, насыщенных жиров, содержащихся в большинстве видов животной пищи. Более пригодны для постоянного потребления высококачественные, ненасыщенные жиры, содержащиеся в растительных маслах.

Соль — старайтесь использовать прежде всего натуральную морскую соль, содержащую следы различных минералов, и избегать рафинированную соль, которая почти на 100 процентов состоит из натрия хлора и не содержит других минералов.

В умеренном климате, при четырех сезонах года, оптимальный вариант ежедневной пищи состоит на 50—60 процентов из цельных злаков, на 5 процентов из супа (однадве чашки), на 25—30 процентов из овощей, приготовленных в разном виде, на 5—10 процентов из бобовых и морских овощей. Дополнительная лища включает: местные фрукты, преимущественно вареные (не регулярно), морские продукты, разные семена и орехи.

Ежедневная активная жизнь. Для многих из нас современная жизнь предлагает гораздо меньше в физическом и умственном отношении напряженных обстоятельств, чем в прошлом. В результате такие функции, как обращение крови и лимфы, активность пищеварительных и нервных систем, часто находятся в застое. Но для хорошего здоровья необходима физически и умственно активная жизнь. Поэтому желательно дополнять структуры современной жизни регулярными физическими и умственными упражнениями.

Подготовил к печати
Л. ВЛАДИМИРСКИЙ.

ИСТОРИЯ МОЕЙ ГЛУПОСТИ

(Окончание. Начало на 3-й стр.).

всегда. Во время бодрствования, сна, отдыха и при физических нагрузках, перегоняя тонны крови через себя.

В моем случае затяжная текущая бронхопневмония со всеми ее факторами (уменьшение поставки кислорода, воспаление с образованием продуктов распада и метаболизма и пр.) и повлияла на деятельность миокарда и его проводящей нервной системы. Утренний бег усугубил ситуацию, изнуряя сердечную мышцу, заставляя работать ее в интенсивном режиме, в условиях кислородного голодания и влияния накопившихся в организме токсических веществ. Все это вместе взятое вызвало ишемическое состояние миокарда, [illegible] боль за грудиной, [illegible] на [illegible] системы сердца, вызвав расстройство всех регуляторных процессов, в итоге [illegible] в сердечную [illegible].

Слава Богу, [illegible] на следующий день [illegible] электрокардиография показала [illegible] четыре [illegible] инфаркта со всех его сторон. [illegible] — [illegible] лечение.

В сентябре [illegible] мои друзья-марафонцы [illegible] Зануев и Игорь [illegible] и вручили мне регистрационный номер участника ММММ-93 — № 1492. Да, грустная история. Для меня это было бы 11-е участие в ММММ и 108-й классический марафон. Сейчас же мне присвоен иной номер: 7893. Номер моей истории болезни.

Но я не сдаюсь.

Состояние мое улучшается изо дня в день. Из реанимации, где я пролежал 7 дней, переведен в кардиологию. Бег не оставляю и здесь. Правда, он носит несколько условный характер. Это бег на месте («в выигрыше даже начинающий»). Сегодня я уже пробегаю 1200 шагов (но это между нами. Лечащий врач об этом не знает). Так что я вернусь к вам, ребята! Обязательно вернусь!

Правда, контролируя себя канонами спортивной медицины.

И без глупостей!

Эдуард ЯКОВЛЕВ.

Красногорская МСЧ, кардиологическое отделение.

ЧУДО, КОТОРОЕ СОСТОЯЛОСЬ

Теория — это хорошо, скажет читатель, прочитав размышления Митио Куси, а где примеры? Где примеры того, что рак можно победить с помощью макробиотического подхода? Примеры есть. Куси предлагает длинный список историй с точным указанием имен излечившихся людей и их адресов. Мы уже приводили один такой пример в 14-м вестнике «ЗОЖ». Сегодня очередной рассказ о мистере Малоу из штата Иллинойс.

Джентльмен Ирвин Малоу посетил мой офис 24 сентября 1980 года, буквально усеянный канцерогенными поражениями на спине, в тазу, на плечах. То были вторичные проявления от первого диагноза рака предстательной железы. Диагноз и первичные симптомы появились у него еще в 1975 году. С тех пор болезненный процесс прогрессировал. Соответственно ухудшилось и здоровье Малоу.

Обычное начальное лечение включало частичную [illegible] облучение и химиотерапию из адриамицина, цитоксана, цистоплатинума. После трех курсов лечения он прекратил прием [illegible] и адриамицина, а после четверти курса и приема цистоплатинума.

Во время курса лечения цистоплатинумом его рвало по несколько раз ежечасно в течение двенадцати часов, пока лечение не прекратили. На последующие рекомендации по лечению химиотерапией Малоу твердо отвечал: «Я отказываюсь продолжать это дебильное и мучительное лечение».

Во время своего визита ко мне он высказал совершенно определенное мнение напрочь отказаться «при любых обстоятельствах» от дальнейшей химиотерапии, за исключением гормонального стилбестерола. Кстати, мистер Малоу снизил дозу этого лекарства на 50 процентов через четыре недели после перехода на макробиотическую диету, затем сократил дозу еще наполовину и, наконец, полностью отказался от стилбестерола).

Практикуя рекомендуемую макробиотическую программу, мистер Малоу вернул себе аппетит, боли у него прекратились, повысилась энергия. Он относит ослабление болей целиком на счет макробиотической диеты (это подтверждается другими случаями, когда сильные спинные боли ослабевали через несколько недель после перехода больного на макробиотический режим).

Убежденный в своем возвращении к здоровью и повышенной активности, больной решил продолжать диагностическое костное сканирование. Радиологи в госпитале Вейсс Мемориал (Чикаго) нашли сканограммы пациента заметно улучшенными, а эксперт из госпиталя Святого Франциска (Эванстон, Иллинойс) счел последующие сканограммы «абсолютно нормальными» (заметим: после дискуссий с многочисленными онкологами из Чикаго общее мнение сводилось к тому, что гормональная терапия не являлась, видимо, главной причиной изменений в костных сканограммах мистера Малоу).

Помощь и улучшение, наблюдаемое у этого больного, равно как и у других, страдавших от метастазирующего рака предстательной железы, делают настоятельно необходимым, чтобы без промедления медицинским сообществом были проведены серьезные исследования макробиотического подхода.

Поскольку президент Американского Ракового общества Эдвард Скэнлон приступает к шестилетней программе изучения влияния образа жизни на развитие рака, я убедительно призываю общественность не ожидать ее очевидных результатов. Существует острая потребность в том, чтобы не только быстро изменить наши привычки, но и наш образ жизни. Внедряя макробиотический подход в медицину, мы можем с надеждой ожидать новый уровень здоровья американского народа.

А теперь я хотел бы предоставить слово самому мистеру Малоу. Вот что он мне написал в конце 1981 года:

«Когда шесть лет назад врачи сообщили мне диагноз — рак, я буквально прочистил собственные мозги, отказываясь принять тот факт, что рак способен одолеть меня. Я отнесся к нему как к моему «маленькому рачку», представив, скорее, незначительным злом, нежели огромной неразрешимой проблемой.

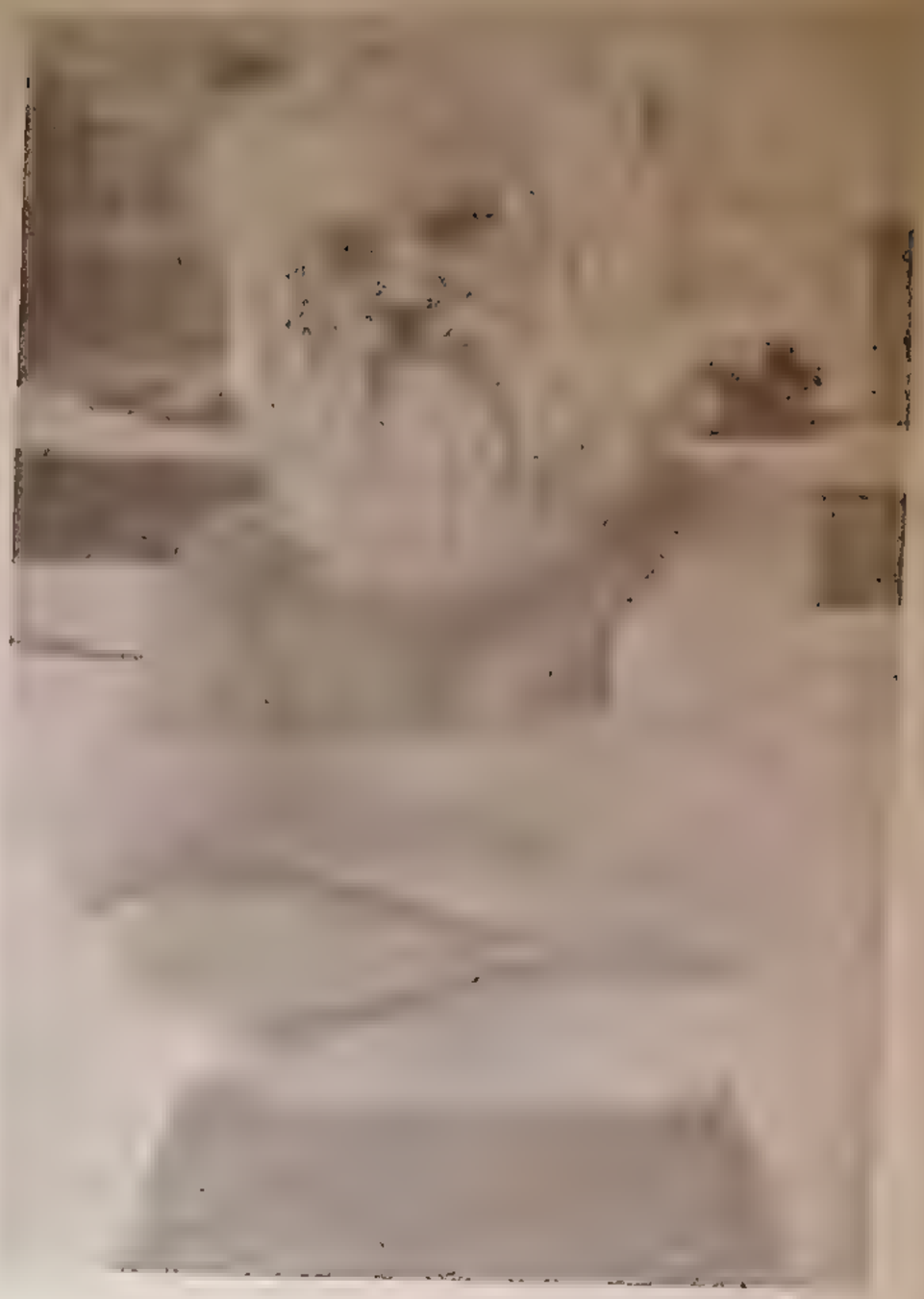
Позже и врачи, и друзья высказывали мысль в том плане, что мой позитивный ментальный подход к проблеме рака, вероятно, имел большое положительное влияние.

Однако решающим стал момент, когда некоторые из друзей прочитали статью доктора Саттиларо в «Сэтердей Ивнинг пост» «Пациент, который победил свой рак» (сентябрь 1980 года). Там говорилось о преодолении тех же самых проблем, с которыми столкнулся и я. Они показали статью мне, и я без промедления стал изучать суть макробиотического образа жизни. Я абсолютно убежден в том, что мы есть то, что едим и что мы буквально уничтожаем свой организм низким качеством пищи, сладостями и многими мерзостями, которые потребляем. Анализируя тонкие и удивительные функции нашего организма и органов, я понял, что мы должны считать организм храмом, которому нужно дать должное пропитание и уход.

В возрасте шестидесяти лет, несмотря на облучение, химиотерапию и прочие проблемы, связанные с раком, я продолжаю работать полный день, а часто и в вечернее время. Я стараюсь соблюдать разумный объем физических упражнений и продолжаю рассматривать рак как нечто такое, что мы можем преодолеть с помощью диеты и решимости. Наш удивительный организм определенно может лечить себя, если мы снабдим его должным питанием и ликвидируем все то, что ему вре-

ГАЛЕРЕЯ ПОРТРЕТОВ

В НАРОДЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ УЧИТЕЛЕМ



Среди великого множества оздоровительных систем в России особенно прижилась система Порфирия Корнеевича Иванова, сжато сформулированная в «Детке». Наверное, эта система не случайна. Она, пожалуй, как никакая другая сродни мировоззрению и философии русского человека. Впрочем, судите сами.

О нем говорят, спорят, пишут. Ему поклоняются. В одном из павильонов на ВДНХ в Москве, жизни и деятельности Порфирия Корнеевича Иванова посвящен целый стенд. Что же это за человек, почему личность его вызывает неистребимый интерес, а число поклонников продолжает множиться?

Причин, наверное, несколько. То был человек великой доброты, человеколюбия и милосердия. И сама жизнь его была неким экспериментом, принесенным в подарок людям. Поиском простых принципов здорового образа жизни в единстве телесных и духовных сил, на основе естественных природных факторов. Все это вместе взятое сложилось в бесхитростную систему Порфирия Иванова, упрощенно нашедшую отражение в знаменитом своде заповедей «Детка» («Советский спорт» не однажды публиковал их).

Коротко о себе. Я следую этой системе, которую можно назвать системой природного закаливания, уже 13 лет и имею, стало быть, некоторый практический опыт. Более того, я знаю многих поклонников этой системы, и ни одному из них она не принесла ничего, кроме пользы.

Лично я, к примеру, был серьезно болен (1974 год) и в течение того года почти безвылазно находился в больнице с диагнозом «открытая форма двустороннего кавернозного туберкулеза легких».

Встречи с Порфирием Ивановым перевернули все мои представления о бытии. Отчетливо помню первую. В памяти остался высокий, стремительный человек с белым пламенем волос, обрамляющих лицо.

В дальнейшем я часто встречался с Ивановым и понял, что это простой, мудрый и очень сердечный человек, всем существом своим откликающийся на чужие боли и беды.

Прослышав о страждущем, получив призыв о помощи, он мог в одних шортах пробежать по заснеженным пространствам в лютую стужу многие километры, торопясь на дальний, затерявшийся в степи хуторок, где его ждали. Возвращался домой к ночи — в сосульках, в пару...

Встречаясь с Ивановым, я все более поражался той мудрости, которую нес в себе этот человек, добывая в натурных испытаниях на себе самом знания природных закономерностей в условиях, когда, как отмечал русский мыслитель Н. В. Федоров, настоящей лабораторией, способной решить этот вопрос, должна быть не тесная лаборатория специалиста, а собственный организм человека и вся окружающая природа.

Именно этот принцип положил Порфирий Иванов в основу изучения взаимоотношений человека с Природой. Его наблюдения и опыт уложились в двести «томов» — исписанных тетрадей по 196 страниц в каждой.

Так что же за человек их автор?.. Сын шахтера, он с 11 лет и сам познал тяжелый шахтерский труд. Был свидетелем и участником тех первых незабвенных послереволюционных лет, когда все вокруг жило и дышало энтузиазмом грядущих великих перемен и ленинский лозунг «учиться...» стал путеводной вехой того поколения.

Иванов с головой уходит в изучение трудов по естественным наукам, медицине, философии. Природный ум и редкая память помогают ему приобретать все новые и новые знания. В доме растет библиотека, многое прочитывается на стороне.

И был момент, когда возникло желание поступить на рабфак. Но Иванов подавил в себе это желание, ибо оно могло отнять время от эксперимента, к которому он себя готовил и контуры которого уже предвидел.

Идея эксперимента заключалась в том, чтобы на практике установить общие законы совершенствования здоровья человека в единстве с природой.

«Мы — люди Земли и пользуемся ее щедротами, как неразумные дети. В результате мы теряем здоровье, болеем и преждевременно умираем. Как найти меру сознательного единения с природой? Чтобы не терять, а совершенствовать свое здоровье, чтобы не болеть и не простужаться. Где и в чем идеал качественно нового человека, возможности совершенствования которого безграничны?»

Вот что хотел в этом познании установить Иванов: во-первых, достаточно ли естественных природных средств на воздухе, воде и земле для восстановления и совершенствования своего здоровья; во-вторых, каковы законы взаимодействия человека с природой, которые помогли бы ему овладеть этими средствами.

Таковы задачи, которые поставил перед собой этот необыкновенный человек. Он решал их в течение пятидесяти лет.

Вот итог его долгого и искреннего диалога с природой: в воздухе, воде и земле есть все необходимое для восстановления и совершенствования здоровья человека. Есть все, чтобы он не болел, не простужался и шел все выше и выше по

ИЛИ совершенствования. Сформулировал Иванов ответ и на вторую часть задачи. Она в одной из его записей.

«Мы стали брать в природе только «хорошее» и «теплое», а от «плохого» и «холодного» стали отгораживаться, уходить. В этом наша ошибка: мы живем однобоко, а не кругозорно. За это нас природа бьет своими силами: мы простуживаемся и болеем и умираем на веки веков. А вот если мы не будем уходить от «холодных» качеств природы, заимеем с ней дружбу и любовь со всеми качествами ее, как «хорошими» и «теплыми», так и с «холодными» и «плохими», в их единстве, тогда мы перестанем болеть и простуживаться, станем здоровыми. Природа станет нам Матерью. Она через воздух, воду и землю откроет нам силы свои для нашей здоровой полнокровной жизни. Жить мы будем, а умирать не будем...»

Но ведь это же диалектика! Великая «Тайна Двойного», как называли ее в древности, считая, что владеть могуществом этой тайны могут только посвященные. К сожалению, диалектика эта в наше время существует в виде абстрактной части нашего мировоззрения. Но так или иначе практика Порфирия Иванова стала важным критерием истинности исполнения законов диалектики при восстановлении и совершенствовании здоровья человека в природе. В самом широком и полном смысле этого слова. И именно для любого человека, ибо все, что делал Иванов, он делал не для себя, но прежде всего для людей. Он любил повторять: «Мое — это Ваше». Сжатое изложение своей системы он представил в форме заповедей, которые получили ласковое название «Детка». В момент их составления Порфирию Корнеевичу было 85 лет.

Сегодня нет возможности растолковать все пункты «Детки», а точнее, все параграфы системы природного оздоровления человека, разработанной Ивановым. Но важно отметить следующее: различных систем физического и нравственного оздоровления существует множество. Скажем, разве не подобные системы — ходьба, бег, зарядка, лыжи, туризм... Здесь важно то, что каждый пожелавший приобщиться к системе Иванова вовсе не обязан отказываться от любимых своих упражнений. Напротив, сочетание системы Иванова с любым видом двигательной активности только усиливает эффект системы. Сам же Иванов считал свои советы важным дополнением к любым оздоровительным методикам.

Кстати, о беге Иванова. Он был необычен и своеобразен. После нескольких шагов неторопливой трусцы следовал взрывной, полный напряжения всего тела, бег с прямыми вытянутыми руками и ногами. И так — метров 40—50. Потом вновь расслабленный бег и вновь взрывной. И так — до 4—5 раз.

Подобный бег Иванов считал полезным для тех, кто занимается умственным трудом и ведет сидячий образ жизни. Он рекомендовал применять такой бег 2—3 раза в день. Очень эффективен этот бег перед обливанием или моржеванием в зимних условиях. Происходит быстрый разогрев организма при любом морозе.

Была у Иванова и вариация бега для укрепления шейных позвонков и спины. Это бег с откинутой назад головой и с заложенными в виде крыльев за спиной руками при полном напряжении всего тела. Был и бег успокаивающий, неторопливый, как бы в замедленном темпе, с зависанием в воздухе и плавными, на полной амплитуде взмахами рук вперед — назад, подобно крыльям птиц. Мне не однажды приходилось наблюдать за Порфирием Корнеевичем в беге, и мне казалось, что он мог придумывать его варианты бесконечно.

Впрочем, главное — это сама система. Уже только одна она, при условии, что вы не занимаетесь ничем другим, способна принести, и довольно скоро, великий оздоровительный эффект. Сегодня эту систему исповедуют десятки тысяч людей.

...Стоит на Украине хутор Верхний Кондрючий. В нем дом Порфирия Корнеевича Иванова. Его знают, сюда бесконечным потоком идут люди. Тот, кто побывал в этом доме, обязательно сделает и первые шаги на пути природного оздоровления. Хотелось бы, чтобы таким Домом Здоровья — здоровья, подчеркиваю, физического и нравственного — стала вся наша страна.

И. ХВОЩЕВСКИЙ,
кандидат технических наук.

ТОЛКОВАНИЕ «ДЕТКИ»

ТРИ ЖИВЫХ ЕСТЕСТВА: ВОЗДУХ, ВОДА, ЗЕМЛЯ

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Целебные свойства холодной воды известны людям давно. Система Учителя впитала в себя народный опыт, выросла на его основе. Уникальность же его системы заключается в сознательном отношении к Природе и к самому себе как части ее.

«В природе есть три живых естественных тела: воздух, вода и земля» — от которых зависит вся жизнь на планете. Эта система кругозоркая: она учит любить в Природе не только «хорошее и теплое», но и «холодное и плохое», в результате у человека в его жизни получается «легкое». «Плохое и холодное условие, оно заставило человека жить вечно, а вот теплое и хорошее заставило умереть», — говорит Учитель. Оказывается, «холод лечит всякого рода болезнь: это одно из всех лекарств лекарство».

«Закаливание холодной водой имеет очень большую пользу, это есть пробуждение центральной нервной системы. Утром и вечером надо купаться в холодной воде: поднялся с постели, в первую очередь берись за холодную воду — купайся, а потом принимайся за работу. А также вечером. Пробуждайтесь, все люди, этим моим советом — это есть естественное, природное самолечение, самоухаживание за собой. Вода есть сила. Холодная вода, она же живая, естественная — она может все сделать, она помогает телу создавать внутри тепло — не то тепло, которое в шубе или в одежде, а то тепло, которое находится в нашем органическом теле. В ней есть ток, магнит. Она нам дает все, что помогает человеку в его разуме».

Обливаться надо с головой, т. к. «мозг — хозяин тела». Достаточно 1—2-х ведер воды; пробуждающий эффект от воды происходит только в первый момент обливания. Учитель говорит, что это есть «снежное пробуждение и мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга. По выздоровлении центральной нервной части мозга все болезни, которые существуют физически в Природе, исчезают. Это истина неумирающая». Воздействие холодной воды на организм человека должно быть кратковременным — именно это «создает в теле внутреннее тепло естественного характера». «Не хвались холодной водой».

После обливания холодной водой растираться не рекомендуется; можно слегка промокнуть тело полотенцем, а лучше дать ему обсохнуть на воздухе в движении. Если у вас есть время, можно после обливания сделать массаж тела. Очень полезно обливаться на природе, стоя босиком на земле или на снегу. В этом случае открытое тело находится одновременно на земле, в воздухе и с водою, что очень важно для оздоровления организма. В открытом природном водоеме купайтесь спокойно, т. к. вода не любит резких движений — по возможности расслабив тело. Горячее купание (1—2 раза в неделю) завершить холодным купанием обязательно. Не надо бояться холодной воды — подходи к ней с любовью, тогда она даст здоровье.

«С какой мыслью оболь-ешься, то и получишь». «Холодная вода помогает практически всем, но если тебе моя методика хуже — оставь. Для детей самое главное — холодная вода. Холод кидает в тело гормон здоровья».

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой

на снег хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

Земля — живой ток, по чему можно ходить босыми ногами. Земля током окружила, держать на ногах стала, она живая вечно. Люди холодной воды боятся, воздуха — тоже, а земля их карает своею силою.

Я решился шагать своими ногами, своими лапами по земле для того, чтобы обязательно электразироваться. Для того, чтобы набраться этих сил и этими силами владеть.

Учитель 50 лет проходил в Природе голый и босой и теперь говорит нам: — Детка, встань на землю или снег босыми ногами хотя бы на 1—2 минуты: не бойся, тебе будет хорошо!

«Снег — самый климатический дар в природе. Когда первый снежок ложится, он пробудительно все делает: когда с любовью приблизишься, то это и есть снежное пробуждение. Это — не обман, а чистая правда. Если бы я лично своим телом этого чувства не имел между собою и Природой, я бы не имел сдвига к хорошей и положительной стороне в Природе».

Не пропусти первую грозу, первый снег — «он энергичный как никогда». «Холод мобилизует защиту организма».

«Самое главное — воздух, он же живой. Вся сила во вдохе и выдохе, но никто этого не опознал. Чистый воздух, глубокий вдох и выдох — это самое мгновенное пробуждение центральной части мозга. Надо тянуть воздух с высоты атмосферы через гортань до отказа, он с высоты падает. Обязательно надо проглотить, чтобы пользоваться им так, как наелся досыта. Воздух — это неумираемый азот, а в азоте вся жизнь».

Стоя босиком на земле, надо поднять лицо вверх, «потянуть воздух с высоты атмосферы через открытый рот, через гортань до отказа», потом проглотить его, задержать дыхание, и выдохнуть через рот. Сделайте так три раза. Во время вдоха мысленно попросите у Учителя себе и всем людям здоровья.

«Проси у того, кому веришь. Если веришь этому учению, то проси меня как Учителя: «Учитель мой дорогой, дай мне мое здоровье!» Просите меня, а не Природу — вы перед не заслужили. Я заслужил перед Природою и выпросил у нее эти силы для того, чтобы помогать обиженному, больному, нуждающемуся человеку. Она меня ими одарила.

Проси меня с душою и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует, ты получишь».

Дышать таким образом можно в любых условиях, в любом месте, но обязательно с душою и сердцем и сосредоточившись.

В природе существует закон просьбы — это эволюционный закон: «Эволюция не заставляет, она просит и умоляет человека, чтобы он делал это дело».

Во время занятий по системе могут быть периодические обострения, «вспышки» ваших болезней. Не надо этого пугаться, а надо продолжать обливаться более интенсивно — 3—4 раза в сутки, особенно при высокой температуре; стоя босиком на земле, чаще дышать, как написано выше. Во время дыхания, при проглатывании воздуха можно мысленно направить его в больное место и как бы «окутать» это место воздухом. «Дыши на больное место» «Холодная вода пробуждает, воздух проталкивает, земля принимает».

Иногда могут появляться на коже гнойнички, шелушение, трещины. Этого бояться не надо — продолжайте выполнять «Детку». Постепенно организм перестроится на новый лад. Проявите волю, терпение и веру — ради здоровья надо потрудиться. Учитель говорил людям: «Природа дает здоровье скупо и по заслугам. Свое здоровье надо в Природе заслужить делом, и ничем иным». «Я через просьбу помогаю менять природные условия».

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

«Этот наш капризный поступок в Природе заставил всех нас умирать». «Вино и табак разрушают тело человека... Тот, кто курит и пьет, тот в своем теле сердце негодное делает, особенно если человек самозакаляется». «Курение — это физическая болезнь».

Алкоголь и табак — наркотики, они делают человека зависимым, разрушают его организм, и прежде всего мозг. А система Иванова направлена именно на пробуждение сознания человека.

«Вредность курения давно доказана медициной, но большинству людей недостает силы мобилизовать всю свою волю и бросить этот вредный поступок.

Когда появляется желание курить и пить, надо тянуть через гортань воздух с высоты и им «удовлетворяться», обращаясь к Учителю с просьбой дать силы, чтобы победить эту болезнь. Как правило человек обращается к алкоголю и курению от бессилия, чтобы расслабиться, снять напряжение, когда он хочет уйти от решения проблем и обстоятельств, которые не в силах изменить. И расплачиваться при этом самым ценным, чем его наградила Природа.

Занимаясь по этой системе, человек научится снимать напряжение и усталость естественными средствами, и у него будут появляться силы и умение противостоять трудностям. «Жить уметь в трудном».

«Кто прошел все
испытанья, закалил себя
в дерзаньи
И хорошее нашел из
плохого, что прошел,
И узнал, что значит
счастье — человек он
настоящий:
Честный, смелый и
простой — каждый
должен быть такой».

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятницы с 18—20 часов до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

«Мы привыкли с жадностью кушать да еще побольше да получше, привыкли к излишествам пищи. Обильная еда голову ясности лишает. А Иванов нашел в Природе все возможности 42 часа времени в неделю сознательно терпеть без пищи и воды для разгрузки желудка: даю отдых всему организму. Это избранное время — суббота до воскресенья 12 часов дня. Разгрузкой надо пользоваться сознательно.

Не уходить от времени, а ждать в этом времени одного терпения. Без терпения ничего не сделаешь. Сознательное терпение не для какой-либо цели, а ради всех. Это терпение не в голоде, а в здоровье. Мы это делаем ради жизни человека».

Первое время, пока идет перестройка организма, могут появляться недомогания, головокружение, сухость во рту и т. п. Не надо этого бояться, а больше быть на воздухе, чаще дышать, как написано выше, стоя босиком на земле, лишний раз облиться холодной водой. Все неприятные ощущения постепенно уйдут.

Во время сознательного терпения пить нельзя ни капли. Необходимую для организма воду человек будет получать во время дыхания и через кожу при обливании. Но самое главное то, что в это время человек учится сознательно обходиться без потребностей и в пище, и в воде.

«В воздухе, окружающем человека, находится пища, это — эфир, движущийся с воздухом и проникающий насквозь организм человека. В нем живое условие жизни. Учитель это нашел и вывел практически. Это твое все то, чего в жизни надо. А как хорошо от этого дела пополняется вовнутри — не надо никакого питания: здесь миллионная доза питания. Воздух — это все!»

Если Вы взяли сознательное терпение 42 часа, то не отступайте. «Взял — держи».

При обострении болезни желательно, кроме учащения обливаний, потерпеть без пищи и воды от 1 до 3 суток по сознанию и по силам.

Для детей сознательное терпение проводится в зависимости от их возраста, от их сознания. Нельзя ребенка лишать пищи, если его сознание к этому не готово, и он просит есть. А во время болезни, наоборот, не надо кормить его насильно. Хорошо, если он сможет потерпеть хотя бы сутки. Ориентировочно сознательное терпение для детей такое: до 10 лет — до 12 часов субботы, с 10 до 16 лет — 24 часа, то есть до 18 часов субботы, с 16 лет — можно сознательно терпеть без еды и без воды 42 часа, то есть до 12 часов воскресенья.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

«Когда нужно садиться кушать, то перед едою выходи на двор босыми ногами на землю, поднимай в гору лицо и тяни до отказа через гортань воздух с высоты атмосферы.

Это дыхательное упражнение помогает хорошему обмену веществ».

(Окончание в вестнике № 17).

ЗАЧЕМ ЕДЯТ ЙОГИ

Большинство апологетов натуропатии считают, что все «зло», которое обрушивается на человечество в виде болезней, происходит от неправильного питания.

Мы уже знакомили наших читателей со взглядами на этот предмет Шелтона, Семеновой, Неумывакина, Караваева-Дерябина. Сегодня в номере разговор о макробиотике — это тоже питание. Знаете, взгляды на питание йоги не так уж далеко отходят от взглядов титулованных натуропатов. Прочитайте и убедитесь.

Излишний вес, как известно, во многих развитых странах стал национальной проблемой. Никто не хочет иметь излишний вес, но сколько людей никак не могут от него избавиться!

У йогов на эту проблему свой, поистине уникальный взгляд. По нашему мнению, неправильно утверждать, что «излишний вес вызван перееданием и недостаточной двигательной активностью». Это не просто сверхупрощение, подобные утверждения вводят людей в заблуждение. Что означает «переедание»? Одинаково ли оно для всех людей? Немало людей едят сколько хотят, а в весе не прибавляют. А сколько таких, что едят очень мало и не только не худеют, а продолжают поправляться! Так что вряд ли популярные теории о подсчете калорий в продуктах могут решить проблему веса и контроля за ним.

Тут мы выразим суждение, которое, возможно, удивит вас, но которое вполне согласуется с теорией Йоги: «мудрость» вашего организма несоизмеримо выше, чем у всех журнальных «чудо»-диет и таблиц по подсчету калорий. По Йоге не только неестественно, но зачастую вредно и опасно пытаться сбросить вес «сжиганием излишков» в парных, употребляя в пищу заменители продуктов или занимаясь утомительной гимнастикой на тренажерах. К тому же сброшенный в результате таких мер вес вы снова наберете, стоит только прекратить на некоторое время программу похудения. Почему? Да потому, что все эти процедуры противоречат природным закономерностям.

Единственно верный путь пролегает через гармонию с природой. И конечно, гармонию с самим собой. Ведь ваши проблемы, как правило, отличаются даже от проблем вашего соседа. Поэтому не смотрите на других в поисках решения. Смотрите на себя, прислушивайтесь к себе!

Как этого достичь практически, спросите вы. Вот ответ. Во-первых, посредством техники Йоги, а во-вторых, наблюдая и все глубже понимая действие, которое оказывает на вас определенная пища, те или иные сочетания продуктов. Научившись питанию по предлагаемым Йогой в согласии с природой принципам, проанализируйте его воздействие на ваш организм и определите для себя свой собственный путь. Если вы искренне пытаетесь найти его, ваш организм поможет вам всеми возможными способами. Следует не бороться со своим организмом, а быть с ним в гармонии и прислушиваться к тому, о чем он вас просит, — разве это не самый разумный из всех методов!..

Однако как определить подлинные потребности нашего организма и понять, чего он в действительности хочет от нас?

Прежде всего мы должны следовать тем основополагающим принципам, которые согласно понятиям Йоги я называю «естественными принципами питания». И основной из них — это употребление натуральных продуктов в форме, наиболее близкой к их естественному состоянию (насколько позволяет пищеварение). Если вы будете следовать программе натурального и полезного питания, вы сможете восстановить и поддерживать правильный вес. Теперь необходимо уточнить: мы говорим о вашем правильном весе, а вовсе не о тех данных из таблиц, что печатаются в журналах. Ваш правильный вес должен основываться на особенностях вашей конструкции, в частности, строении скелета, костной структуре и некоторых других факторах. Если сравнительно ширококостная женщина будет пытаться смоделировать свои пропорции по образу манекенщицы модного журнала, она не только будет разочарована результатами — эти попытки в конечном счете окажутся вредными для ее здоровья. Не пренебрегайте строением, данным вам природой. Присмотритесь к себе, к своему телу. И если ваш вес пропорционален, мышцы крепки, кожа упруга, осанка естественна, а походка легка и грациозна, вы никогда не покажетесь слишком полной или слишком худой. Будучи в гармонии с природой, вы откроете для себя, что вы прекрасны. Особенно если и «мыслите красиво», излучаете внутреннее здоровье и оптимизм.

Еще несколько слов для тех, кто решает проблему веса. Йога не является «шоковой терапией» и не предлагает «чудо за один день». Возможно, вам понадобится несколько лет, чтобы разумно позволить природе методично и постепенно добиваться прогресса. Природу нельзя обмануть, она не склонна к компромиссам.

Конечно, наиболее серьезные случаи с нарушением веса необходимо решать с врачом. Но для абсолютного большинства людей занятия Йогой в сочетании с разумной программой питания — это, по нашему убеждению, наилучшая процедура, какую только можно осуществить. Важно также отметить, что многие упражнения Йоги, в частности на расслабление, дыхательные и другие, своим успокаивающим воздействием снижают чрезмерный аппетит, так называемое неестественное желание «вынужденного едока». Оно возникает зачастую в результате нервных расстройств, и если расстройство преодолеть, исчезнет и повышенный аппетит. С другой стороны, люди с недостаточным весом часто обнаруживают, что, расслабившись, они лучше усваивают пищу.

Итак, возьмитесь за дело как следует и позанимайтесь упражнениями Йоги, придерживаясь программы естественного питания, в течение нескольких месяцев. Если и это не поможет, вы всегда сможете вернуться к своим старым привычкам. В любом случае, выполняя пожелания и рекомендации этой книги, вы ничего не потеряете.

Идея оздоровительного голодания кое-кому может показаться странной. Однако эта методика так стара и столько веков использовалась для достижения физических и духовных целей, что несомненно достойна внимания. И хотя в Йоге физическое и духовное неразделимы, мы здесь, в целях наибольшей ясности вопроса, обсудим как физическую, так и духовную стороны воздействия голодания на человека.

Голоданием как инстинктивным методом борьбы с болезнями пользуются животные. Найдя укромное место, животное отлеживается там, не принимая пищу, пока не почувствует себя выздоровевшим. Разве этот замечательный опыт природы не достоин нашего внимания?

Голодание — не голод. Когда вы голодаете, вы добровольно отказываетесь от пищи на определенное время и в определенных целях. В каких? С физической точки зрения голодание проводится йогами как часть регенерационной программы: когда пищеварительные органы не нагружаются пищей и отдыхают, происходят очистительные процессы. Этот процесс будет продолжаться, пока будет длиться голодание. Когда они завершатся, то теоретически завершено и голодание. Организм начинает питать себя сам, за счет своих внутренних ресурсов. Это означает конец голодания и начало голода. Кстати, вы будете удивлены, когда узнаете, что до наступления этого момента голода проходит немало времени. Большинство людей могут легко обходиться без пищи (если они подготовлены морально и физиологически и если ложный страх не вызовет нарушений) в течение многих дней. Причем любопытно, что во время голодания чувство голода обычно не увеличивается, а уменьшается!

Полное голодание в практических условиях нашей жизни большинству работающих мужчин и женщин не подходит. Ведь во время проведения голодания необходим длительный отдых и многие другие мероприятия. Что действительно имеет смысл, так это частичное голодание. Оно может проводиться в двух формах. Первая: вы выбираете день, во время которого можете отдыхать от дел, расслабиться. И ничего не едите в течение всего этого дня, только пьете воду, если почувствуете жажду. Могут возникнуть некоторые негативные симптомы — временная головная боль, некоторая раздражительность или нервозность. Если вы займете себя каким-нибудь делом, которое доставляет вам удовольствие, эти дискомфортные ощущения пройдут или будут сведены к минимуму. С утра следующего дня вы снова можете есть. Обращаю внимание на то, что после голодания нужно есть легкую натуральную, питательную пищу. А провести «голодный» день с минимумом неприятных ощущений вам поможет чтение увлекательной литературы; медитация, расслабление и, конечно, отсутствие зрительных и обонятельных контактов с пищевыми продуктами. Йоги считают, что, голодая так один раз в неделю, вы принесете себе большую пользу.

Второй формой частичного голодания является пропускание одного или двух приемов пищи в течение одного или двух дней. Из трех ежедневных приемов пищи лучше всего пропустить завтрак: выпьете утром стакан свежего фруктового сока и не едите никакой твердой пищи до обеда. Вариантом частичной формы голодания может быть и замена всего рациона в течение одного или нескольких дней только фруктовыми или овощными соками. Их пьют 4—5 раз в день, меняя по желанию. Интенсивное очищение организма дает и фруктовая диета: человек ест только свежие фрукты в течение, скажем, одного или двух дней. Такую программу лучше всего проводить в сезон фруктов, когда они разнообразны и в изобилии.

Вы несомненно знаете, что голодание упоминается практически во всех религиозных трактатах мира. И вот что я обнаружил. Многие люди полагают, что в духовном аспекте это некий образ кары, наказания. Или же отречение от пищи с целью самодисциплинирующего воздействия. С точки зрения Йоги — да и не только Йоги — голодание имеет совсем иной смысл.

Во время голодания появляется чувство приподнятого настроения и духовного подъема. Словами их описать и объяснить очень трудно — понять все это можно, только почувствовав. Ясно одно: физические аспекты нашего существа с голоданием становятся как бы меньше, и духовность ощущается все значительней. Голодание как источник внутреннего вдохновения и путь к вершинам познания использовали святые всех мировых религий. Подумайте над этим.

УРОКИ МЕДИТАЦИИ

ПУТЬ К СЕБЕ

Во многих материалах нашего вестника нет-нет, да и упоминается о трансцендентальной медитации. Кстати, именно уроки такой медитации ведет знаменитый Шри Чинмой среди сотрудников ООН.

Так что же такое медитация, как заниматься ею без учителя?

Термин «медитация» появился на страницах наших популярных изданий лишь недавно. Прежде говорить о медитации было не принято, поскольку считалось, что любая медитация непременно связана с тем или иным мистическим учением или религией.

Действительно, медитация составляет неотъемлемую часть йоги и дзен-буддизма. Но сегодня уже хорошо известно, что занятия медитацией для преодоления внутренних разладов и расширения знаний о себе возможны вне всякой связи с какими-либо религиозными или философскими убеждениями. Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму медитации для обретения душевного покоя и гармонии. Благотворный эффект медитации обусловливается не ориентированностью на религию, а свойствами нервной системы человека. Опыт свидетельствует о медитации как об эффективной аутопсихотехнике, то есть способе воздействия человека на свою психику и управления ею в целях предотвращения душевных надломов, обретения уверенности в себе, повышения энергетических ресурсов, развития и совершенствования личности.

На вопрос: «Сколько времени вы затрачиваете на медитацию?» некоторые люди отвечают: «Тридцать минут утром на упражнения и десять - двенадцать часов в остальное время дня». Медитация в повседневной жизни заключается во внимательном отношении ко всему, чем вы занимаетесь, будь то работа, свободное время, общение. Вы должны полностью осознавать, что вы делаете в каждый момент. Говоря другими словами, вы должны жить в настоящем времени. Это не значит, что вам следует совершенно пренебречь прошлым или будущим. О них следует думать в их связи с настоящим моментом, с сегодняшней действительностью, когда такая связь существует. Но часто люди, занимаясь чем-либо, в своих мыслях бывают где-то далеко от «здесь» и «теперь», думают о разных своих проблемах и заботах, размышляют о будущем. Результатом этого бывает не деятельность, а только ее видимость.

В одной из старинных книг говорится: «Подметальщик улиц должен считать свою работу по уборке отправным пунктом медитации. Каждая деятельность одинаково хороша в качестве основы для медитации».

В ходе занятий медитацией вы научитесь определенное время концентрировать свое внимание на одном предмете или процессе, избегая при этом критического, или оценочного отношения. Это важно для улучшения самоорганизации, повышения собранности. Возрастает ваша способность ставить перед собой цели и добиваться их.

Медитация сможет также помочь в решении различных проблем. Состояние расслабления, наступающее в ходе медитации, будет способствовать регуляции различных физиологических процессов в организме и достижению душевного равновесия. Вместе с тем вы полнее сможете ощутить свою связь с природой, с другими людьми. Каждому из нас знакомы особые светлые состояния души, вызванные сосновым ли бором в закатных лучах солнца, улыбкой ли ребенка, делающего первые шаги, или пришедшей вдруг любовью. Подобные состояния возникают и при медитации. Они помогают осознать нам связь малого с великим, мимолетного с вечным, себя самого с чем-то неизмеримо большим. Нужно лишь научиться систематически и эффективно использовать простой и естественный процесс, доступный каждому.

Теперь мы расскажем о пяти позах медитации.

Почему рекомендуется медитировать в определенных позах? Потому, что принятие определенной позы поможет вам провести границу между вашей обычной повседневной деятельностью и медитацией и тем самым облегчит концентрацию.

Вовсе не безразлично и в какой позе медитировать. Давно известно, что каждой позе соответствует определенное внутреннее состояние. Не случайно в армии используется стойка по команде «смирно»: грудь вперед, живот втянут, руки по швам, стой и не шевелись. Именно такая поза создает

...готовность к восприятию команд и последующего беспрекословного их выполнения.

В медитации поза должна быть удобной, но в то же время оказывать на упражняющегося определенный мобилизующий эффект. Почти все восточные школы медитации придают большое значение прямому держанию туловища. Только в трансцендентальной медитации такого требования нет, здесь считается, что можно заниматься и сидя в мягком кресле. Но каждый, кто медитирует, рано или поздно сам приходит к выводу, что успех медитации во многом зависит от позы. Если я внешне держусь прямо, то я внутренне скорее буду собранным, внимательным, в то время как небрежная поза предрасполагает к внутренней лености, вялости. Мягкие кресла мешают выпрямленному положению туловища и предрасполагают к сонливости. Лучше всего медитировать, сидя на полу, подложив коврик или одеяло, но если по той или иной причине вы все же не хотите порывать с привычкой сидеть в кресле или на стуле, то для медитации выберите жесткий стул. Подойдет и табурет, ибо спинка во время медитации все равно не понадобится, в ней как в опоре мы во время сеанса не будем нуждаться. В парке или саду можно медитировать, сидя на скамейке.

В любом случае колени не должны располагаться выше тазобедренных суставов. Поэтому, если стул или скамья слишком низкие, то следует скрестить ноги, тогда колени опустятся. Если же высота стула или табурета нормальная (для большинства занимающихся она должна быть 45 см), то ноги следует держать слегка разведенными, а стопы параллельными, опираясь на пол всей подошвой. Садиться лучше ближе к переднему краю сиденья, особенно когда оно, как это иногда бывает, имеет наклон к спинке.

Из-за слабости мышц спины удерживать туловище прямым большинству занимающихся сначала будет трудно. В первый период занятий рекомендуется несколько утрировать позу и сидеть с прогибом в пояснице. Со временем мышцы окрепнут, и прямая осанка уже не будет вызывать трудностей. Дело, впрочем, не только в силе мышц, но и в умении поддержать равновесие тела, когда понадобятся минимальные мышечные усилия. Но сначала необходимо развить чувство равновесия, научиться принимать оптимальное положение, достигается такое практикой. В первый период занятий в начале каждого сеанса, приняв позу, в которой вы собираетесь медитировать, медленно раскачивайте туловище вперед, назад и в стороны, а также делайте им круговые движения, стараясь уловить наиболее устойчивое положение.

Голова также держится прямо. Подбородок следует слегка взять на себя, но так, чтобы это не повлекло за собой наклона туловища.

Поза будет оптимальной тогда, когда спина остается прямой, удерживаемая позвоночником, а все остальные мышцы полностью расслаблены. Вышеприведенное требование полнее всего выполняется в трех классических позах для медитации, принимаемых на полу: со скрещенными ногами (сидя «по-турецки»); сидя на пятках; «лотос».

Преимущество классических поз заключается также в следующем. У медитирующего, сидящего на стуле или табурете, может возникнуть беспокойство или даже страх перед падением в состоянии отключенности от внешней реальности, что мешает процессу медитации. Пол же дает чувство безопасности.

Для большинства начинающих скорее всего подойдет поза со скрещенными ногами. Иногда это положение называют «удобной позой». Сидеть так и впрямь приятно, и в ряде восточных стран эта поза широко распространена в повседневной жизни. Собираясь в этой позе медитировать, проследите за тем, чтобы ваша голова, шея и позвоночник составляли прямую линию.

Как держать руки? Возможны два варианта. Первый заключается в том, что ладони лежат на коленях. С него и следует начать. Во втором варианте, к которому можно перейти, приобретя некоторый опыт медитации, ладони надо сложить подобно двум чашам, вложенным друг в друга. В индийской традиции правая (активная) рука располагается снизу, левая — сверху.

Вторая классическая поза для медитации — сидя на пятках. Голова, шея и туловище составляют прямую линию. Эта поза широко распространена в Японии. Здесь в ней не только медитируют, но некоторые пишут, читают, едят, выполняют различную работу.

Поза «лотоса» — одна из основных поз йоги — хорошо подходит для медитации. При опоре на таз и колени поддержание тела в вертикальном положении требует лишь минимальных усилий. Сидеть в позе «лотоса» легко, нет ни малейшего мышечного напряжения, мешающего полной концентрации.

Большинству занимающихся, однако, освоить «лотос» бывает непросто. Но при последовательной работе это удается и в возрасте старше 50 лет. Подчеркну, однако, что овладение позой «лотоса» не должно становиться самоцелью. Медитация — не акробатика!

В дополнение к трем основным рассмотрим две дополнительные позы для медитации.

Лежа на спине, можно хорошо расслабиться, но эта поза располагает ко сну. Она хорошо подходит больным, а также пожилым людям, которые могут заниматься медитацией в постели в часы без сна.

Лежать следует без подушки, как можно более плоско. В отличие от йоговской позы отдыха и расслабления лежа на спине в позе медитации ноги держатся не разведенными в стороны, а почти параллельно. Руки следует положить на живот или сложить, как было описано выше. Глаза закрыты или взгляд направлен в потолок.

Человек, уже освоивший начало медитации, может использовать для занятий ею время, которое часто приходится проводить стоя — в очередях, в транспорте и так далее. Для этого следует научиться принимать положение для медитации стоя: стопы параллельны, на некотором расстоянии друг от друга, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят расслабленные. Медитация не только делает стояние неутомительным, но и освежает энергией. Медитация стоя хорошо подходит также людям сидячих профессий. Для тех, кто долго выполняет медитацию сидя, она может оказаться полезным переключением.

ВСЕ ПРОИСХОДИТ САМО СОБОЙ

Процесс медитации включает три стадии: расслабление, сосредоточение, собственно медитационное состояние. Рассмотрим три стадии по порядку.

РАССЛАБЛЕНИЕ. Устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация) является условием начала медитации.

Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, медитировать следует в спокойном месте, обеспечивающем изоляцию от шума, яркого света и прочих внешних раздражителей. Это требование обязательно для начинающих, но когда человек овладеет искусством медитации, оно становится менее категоричным. Лучше всего медитировать, сидя на полу в позе, исключающей излишнее мышечное напряжение, но не лежа, поскольку это положение провоцирует засыпание. Наиболее распространены позы сидя со скрещенными ногами (руки на коленях) и сидя на пятках, когда колени сведены, носки держатся вместе, пятки слегка разведены, а ладони лежат на бедрах. В любом случае голова, шея и туловище должны находиться на прямой линии. Йоги медитируют в позе «лотоса». Можно заниматься медитацией и сидя в кресле или на стуле, но и здесь туловище следует держать прямо.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. Оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение, мы сократили число нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе. Однако и в таких условиях левое полушарие головного мозга продолжает активно функционировать, и в начале каждого сеанса медитации в голову сами собой приходят различные мысли. Для успеха медитации следует, однако, активность прекратить или свести к минимуму.

Чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом может стать дыхание медитирующего, вновь и вновь повторяемые им слова или сочетания звуков, геометрические фигуры, рисунки. В отдельном сеансе и в серии сеансов медитирующий использует, как правило, какой-нибудь один фокус внимания.

Концентрация на выбранном объекте — дело для начинающего не простое; внимание неизбежно будет рассредоточиваться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь. Важен принцип медитации — пассивность отношения, «пусть это произойдет само собой». Пусть мысли приходят и уходят, не старайтесь активно отделаться от них. Мягко вернитесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту фиксации.

ЗАСЕДАНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Есть все основания предполагать, что наш клуб оживает. Истощившийся вроде совсем ручеек писем снова набирает силу — и это, конечно же, итог роста популярности вестника «ЗОЖ».

Наш клуб должен жить. Мы должны в нем встречаться. Он должен стать родным домом для каждого читателя. «Белые вороны»... Это придумали мы. Но сегодня о «белых воронах» говорят и в «Комсомолке», и с экрана телевизора. Термин прижился. Он как ярлык приклеен к людям, которые не похожи на тех, кто стремится урвать только для себя, кто исповедует девиз: «После нас хоть потоп».

Мы надеемся, что у нашего клуба большое будущее. А пока письма, письма письма...

В ЗНАК СОЛИДАРНОСТИ С ММММ

В 14-м номере вестника, некоторая часть которого была посвящена бегу, и в частности, Московскому международному марафону мира, мы предложили нашим подписчикам и читателям — тем, кто увлекается бегом, но по тем или иным причинам не смогли приехать в Москву на ММММ, — пробежать посильную дистанцию у себя дома в знак солидарности с ММММ, и в любом соревновании. Результат, завизированный судейской коллегией, прислать в редакцию вестника. Все полученные таким образом свидетельства будут переданы в дирекцию ММММ. Затем мы проведем своеобразную лотерею и десять счастливчиков сумеют приехать на следующий марафон в Москву за счет российско - американского СП «ММММ». Время еще есть. Дерзайте. А пока письма в редакцию вестника прислал Виктор Шерстнев из поселка Энем Краснодарского края. Увы, свидетельства он не прислал.

Поделюсь своими впечатлениями о пробеге в знак солидарности с ММММ-93.

Этого дня ждал с очень большим волнением. 4 сентября был маленький, но весьма примечательный праздник. Я решил непременно пригласить своих друзей-бегунов совершить совместный марафонский пробег, откликнулся один.

Рассветало. Мы вдвоем с воодушевлением отправились в долгий путь по грунтовым дорогам. За околицей снял кроссовки и продолжал свой путь босиком, испытывая удовлетворение от того, что бежал по прохладной росе. Занимался день. Безоблачное небо светлело. Тихое утро придавало бодрости. Миновали хутор, в стороне остался другой. Бежали по ухоженным полям. Слушали, как кричали петухи. Просыпавшиеся жители смотрели на нас с недоумением — в трусах, без обуви, немолодые уже люди бегут по хутору и... приветливо всем улыбаются. Им было невдомек, что такие пробежки приносят нам настоящую радость.

На обратном пути я рассказал своему попутчику о гормонах радости, о чувстве эйфории на бегу, читал стихи.

Двухчасовой кросс завершился в окрестностях поселка Энем. Что сказать в заключение. Бег стал моим элементом образа жизни. Не пью, не курю. В свободное время — семья, дача, огород, бег — вот мои увлечения. Мне нравится этот образ жизни.

Виктор ШЕРСТНЕВ.

Поселок Энем,
Краснодарский край.

РЕКЛАМИРУЙТЕ СЕБЯ, РЕБЯТА!

Я давний ваш читатель, а вот пишу впервые. И в тревоге за то, что из-за сокращения потока писем — вы сами как-то писали об этом — вы можете «прикрыть» вестник, подумав, что его стали меньше читать. Это не так. Просто существует множество причин, по которым люди не пишут. Одна из них — большая почта в недавнем прошлом. Захочет ли человек писать в редакцию, думая, что его письмо останется незамеченным среди других, более интересных посланий. Конечно, нет. Именно поэтому до сегодняшнего дня и я не решалась написать вам, хотя есть чем поделиться, а именно — своими результатами лечения по вестнику, некоторыми советами из собственного опыта.

Во-первых, прежде чем написать о том, что дал мне вестник, хочется поблагодарить всех сотрудников редакции за то, что вы есть, за вашу помощь нам, подписчикам. Ну, а теперь о главном.

Что же дал мне вестник «ЗОЖ»? Очень и очень многое. Не только веру в исцеление, хотя уже одно это немаловажно, но и, действительно, избавление от многих болезней.

Я случайно увидела выпуски «ЗОЖ» на 2-й странице газеты «Советский спорт», купленной однажды в киоске. Газету я, естественно, сразу выписала и с огромным нетерпением ждала этих страничек. А когда подписалась на вестник, даже не можете себе представить, как я была счастлива! Ведь это поистине настольная книга, которую читаешь от корки до корки, бросая все дела!

Не сомневаюсь, что это могут подтвердить и многие из ваших подписчиков. Так что не думайте, что ваши усилия напрасны и труд никому не нужен. Нужен и очень! Жаль, что о таком издании мало пока кто знает. Поэтому мой совет — рекламируйте. Как? Хотя бы в людных местах — у метро, на стоянках общественного транспорта, на вокзалах, вывешивайте листы-афиши, красочно оформленные, с краткой аннотацией вестника. Тогда число подписчиков, безусловно, прибавится. Можно немного поднять цену на подписку. Сегодняшняя подписная цена — это не деньги, тем более в сравнении с другими изданиями. А мы, в свою очередь, постараемся привлечь к подписке своих знакомых и друзей.

Так что не падайте духом! Желаем вам удачи!

Л. УСПЕНСКАЯ.
Тверская обл.

«ЗОЖ»: Успенская, разумеется, права. Реклама вестнику необходима. Но официальная реклама сегодня стоит поистине бешеных денег. Поэтому мы обращаемся ко всем нашим подписчикам: рекламируйте наш вестник всеми возможными силами и способами.

БОЮСЬ АГИТИРОВАТЬ ЗА ЗОЖ

Здравствуй, вестник. На твоих страницах «прописаны» в основном сравнительно здоровые люди. Вот, например, в № 13 за август Е. Тироненко пишет: «всего-то два ведра воды». А Елизавета Шумилина советует: «Ходите — и все пройдет».

У меня иное. Я 1956 года рождения, инвалид 1 группы. Не могу ходить — рассеянный склероз.

Сама жизнь заставила придерживаться здорового ее образа.

Я максималист и, сказав себе «не могу ходить», был немного нечестен. Ведь с тростью могу передвигаться, правда, на небольшие расстояния. Летом основной акцент делаю на прогулки на велосипеде. Трехколесном. Зимой хожу босиком по снегу в майке и обливаюсь водой. И знаете, перестал бояться гриппа, простуд.

Хочется спросить: ну почему же все как бы остановилось? Нагрузки увеличиваю, а дальше «ехать» не хватает сил.

Осваиваю сейчас такое упражнение — стоять, руками ни за что не держась. Самое большее — могу так продержаться 10 минут. Затем спина начинает сгибаться. И еще мне кажется, что работа над брюшным прессом — главное для укрепления поясницы. Если ошибаюсь, поправьте меня.

Извините, но я боюсь пропагандировать здоровый образ жизни. Ведь обязательно скажут: «Мы курим, пьем, балдеем, а ты — сидишь. Ну и делай свои «приседания».

Такое вот письмо соорудил.

Адрес: 644060, Омск, ул. 2-я Ломоносова, д. 18. Денежкину Сергею.

МЫСЛЕННО МЫ ВМЕСТЕ

В 1991 году в «Советском спорте» было напечатано мое письмо «Перезимуем вместе». Благодаря вашей газете я приобщилась к здоровому образу жизни и третий год иду дорогой физического и духовного совершенствования здоровья, следуя заветам «Детки» Порфирия Иванова. «Детка» помогает использовать резервы организма, закаляет сердце. Хотя до сих пор не всегда все удается, особенно в отношении воздержания от пищи и воды. Тогда все спасение — в ведре холодной воды. Сразу приходит душевное равновесие, меняется душевный настрой, светлее становятся мысли.

Мне уже 54 года. По нынешним меркам я, да и многие из моих друзей — «белых ворон» — люди консервативные. У нас свои взгляды на человеческие ценности. Мы стараемся занять ум и душу, чтобы не коротать свою жизнь в духовном маразме. Но реальность, смутное время разлучает нас. Все меньше писем единомышленников печатается в газете, пустует и мой домашний почтовый ящик. Каждое полученное письмецо — праздник.

Обращаюсь к друзьям по интересам. Я знаю: мысленно мы вместе. Галя Пастушенко и Фаина Абдурахманова из Узбекистана, Тофик Гаджиев из Баку и Вахтанг Бурджанидзе из Кутаиси, Люда Сивакова из Смоленска и многие другие. Как нужны мне всегда мудрые советы Евгения Бутакова из Архангельска, как не хватает писем замечательного молодого друга, спортсмена и поэта Володи Баранова из уральского городка Верхняя Салда! Как хочется видеть рядом милую мечтательницу Эммочку Леонову из Томска, которой так не хватает общения с людьми, близкими по духу. За всех моих друзей спасибо «Советскому спорту». Родные, вы далеко, но как хочется знать, как живете, что ищете в жизни, что любо, что отвергаете, что влечет вас. Хотелось бы обрести и новых друзей, услышать добрые советы.

Жду писем по адресу: 356134, Ставропольский край, с. Донское, ул. Гагарина, 40, кв. 2. Андросовой Галине Васильевне.

МЕЧТА — СВЕРХМАРАФОН

Спасибо за присланный 1-й номер «Вестника». Получил я его уже давно, но не было возможности сразу написать вам. С удовольствием буду искать, и, уверен, найду новых подписчиков.

Мне 52 года. Три года назад начал регулярно бегать в КЛБ «Победа». Много лет мучил поясничный остеохондроз. Сейчас я о нем почти забыл. На моем счету уже два пробега Красноярск — Дивногорск и два международных марафона — Новосибирский (3:29) и Омский (3:26). Зимой хожу на лыжах. В 1992 году на первенстве нашего края выполнил норму КМС в своей возрастной группе. Меня и моих товарищей по КЛБ интересуют сверхмарафоны, забеги на 100 км.

Как готовиться к таким пробегам — объемы в км за неделю, месяц, режим питания, ну и все остальное, связанное с этим. Может, кто из опытных сверхмарафонцев поделится опытом?

Адрес: 660084, Красноярск, пр. Ленинградский, д. 31, кв. 95. Малышеву Виктору Михайловичу.

И СНОВА ПОВЕРИЛА В СЕБЯ

Я очень счастливый человек. На днях получила целое богатство — 10 номеров долгожданного «Вестника». Уже и не надеялась, так как смогла послать вам всего 36 рублей. Думала, остальные пришлю потом. А тут был период — совсем перестали носить «Советский спорт». И я как-то потеряла веру. Единственный источник «живительного воздуха» и тот перестал поступать. Признаюсь честно, упала духом.

Спасибо вам огромное! Доброго здоровья и успехов в вашей такой нужной работе.

Начала читать вестники и остро почувствовала, как мне не хватало этих страничек, советов, встреч с замечательными и интересными людьми.

В вестниках нахожу ответы на многие вопросы, которые давно мучают. Это как беседы с умным, добрым человеком, который щедро открывает свои секреты. Я как бы заряжаюсь новой энергией, чувствую прилив сил.

Снова поверила в себя. Вы очень помогли в этом.

Когда год назад попала в онкологию, ужаснулась атмосфере, что там царит. Твердо решила: выберусь сама. Применяла уринотерапию, пила мумие, чеснок с молоком, настои трав. И победила! Операция не понадобилась.

Тогда убедилась, что вера в себя, в свои силы творит чудеса.

Еще раз спасибо за то, что вы есть и помогаете нам выстоять.

Мне скоро 50 лет, экономист. С «Советским спортом», с выпусками «ЗОЖ» познакомилась случайно, как и большинство, в 1988 году.

Очень хочу внести свой вклад в распространение вашего вестника в нашем городе. Буду рада помочь приобщать к стае «белых ворон» своих друзей и знакомых.

Мой домашний телефон 2-64-13.

Адрес: 693007, Южно-Сахалинск, ул. Тихоокеанская, д. 24, кв. 89. Незнановой Ирине Олиовне.

СПАСИБО ВСЕМ!

Огромное спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу, опубликованную в 12-м вестнике «ЗОЖ». Я просто не в состоянии ответить каждому и поэтому делаю это через вестник.

Желаю всем здоровья и счастья.

Нина ВАСИЛЬЕВА.

Первоуральск,
Свердловская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Совсем недавно узнала о вашем вестнике. Одна моя знакомая его выписывает. Я давно хотела читать такое издание. В нем систематизированы разрозненные публикации о питании, о закаливании, о методах очищения и оздоровления. Только не ленись, выбирай и пробуй! Спасибо вам!

Как с лучшим другом, поделюсь с вами своим горем. Моему 16-летнему сыну поставлен диагноз: шизофрения. Это — приговор! Ведь причины болезни не известны, а значит, и лечение безуспешное. Как утопающий — за соломинку, хватаюсь за надежду: вдруг где-то лечат. Слышала, что в Америке лечат большими дозами витаминов группы «В», у нас в Москве практикует врач — грузин, который прописывает лечение лепкой, рисованием (говорят, его показывали по телевизору, но я сама не видела).

Может быть, клуб «Белых ворон» откликнется и сообщит мне что-то о лечении, о целителях? Буду очень признательна.

В одном из вестников кто-то спрашивал о лечении эпилепсии. Народный целитель, экстрасенс, кандидат медицинских наук К. Е. Марцинковский советует страдающему эпилепсией съедать на протяжении суток столько ядер диких абрикосов, сколько лет больному, в течение длительного времени. И болезнь излечится.

С надеждой жду вестников «ЗОЖ».

Адрес: г. Ульяновск-17, 432017, ул. Минаева, д. 2, кв. 27. Сусловой Анне Александровне.

***

Вы — моя последняя надежда. Мне 32 года. Вот уже семь лет как я болею. Давящие головные боли, обморочные состояния замучили. Руки, ноги делаются холодными, нападает слабость, и я вынуждена лежать. Такие приступы бывают и по нескольку раз в день. Хождение по врачам в течение этих лет ничего не дало. Я устала болеть. Диагноз, который мне ставят, — вегетососудистая дистония, синдром непатологической дисфункции. И еще у меня миокардодистрофия, одышка.

А у меня маленький сын. Воспитываю его одна. Хочется поднять сына на ноги. Но такое отчаяние иногда накатывается от болезней. Может быть, кто-то знает, как избавиться от этих недугов?

Адрес: 637045, г. Павлодар-45, ул. Короленко, д. 353, кв. 25. Галкиной Людмиле.

***

«Бёлые вороны», подскажите, как вылечить суставной ревматизм народными средствами?

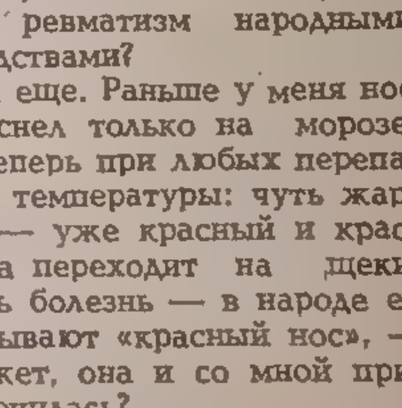
И еще. Раньше у меня нос краснел только на морозе, а теперь при любых перепадах температуры: чуть жарко — уже красный и краснота переходит на щеки. Есть болезнь — в народе ее называют «красный нос», — может, она и со мной приключилась?

Адрес: 350089, г. Краснодар, а/я № 3622. Лене.

***

У меня на лице пигментные пятна, и с каждым годом они увеличиваются (а появились после работы на солнце). Когда и как лучше их вывести с кожи?

Адрес: 350004, г. Краснодар, ул. Головатого, д. 151, кв. 1. Светлане.



«РУССКИЙ СТИЛЬ» ЗА СЕМЬЮ ОБРАЗЦОВУЮ

..Хочу жениться! Раньше, когда был маленький, не хотел. А сейчас хочу. Раньше, когда был маленький, акционерного страхового общества «Русский стиль» не было. А то я бы и тогда хотел жениться. А сейчас есть. И я хочу.

И дело не в том, что я теперь большой. То есть достиг. А в том, что «Русский стиль» есть и поощряет.

Понимаю, что говорю сбивчиво. Но ужасно волнуюсь. Очень уж хочется жениться. Семья, брак — всю жизнь мечтал. Детишки. И все, как я. Один, другой, третий... 25 процентов, 50, 75...

Тьфу, да что я на самом деле! При чем здесь проценты? Если честно, то и невесты еще нет. А жениться хочется. По любви, конечно, исключительно. Не подумайте, что по какому-нибудь расчету. Но все равно женитьба сейчас, когда есть «Русский стиль», дело выгодное. Я всем мужикам советую. Женитесь. Не валяйте дурака. Получили свидетельство о браке и вперед — в «Русский стиль» за страховым полисом.

Как что страховать? Брак и семью, разумеется. И что характерно, самим — то есть новобрачным — ничего платить не надо. Берете за горло тещу или мамочку — пусть родители платят. Говорите: «Родители, миллион на бочку, а мы — молодожены — в течение пяти лет крепость брака гарантируем. И увеличение ставок тоже. Постараемся!».

Объясняю, если непонятно. На бочке миллион, срок пять лет. Страховой взнос 21 процент. Стало быть, всего ничего — 210 тысяч рублей. Ребенок через 9 месяцев появился — 25 процентов прибавка. Да не к страховому взносу, а к миллиону. Вы на ус мотайте. К миллиону! За пять лет, если супруга целеустремленная — это сколько же можно заработать: за каждого ребенка по 25 процентов дают. Сумасшедшие какие-то в этом «Русском стиле». Я от них балдею. Можно, оказывается, и на 50 лет застраховаться. И там накруток... И за детей и за срок вред..., то есть брака. Мы с приятелем на электронном калькуляторе подсчитали, так тот чуть не свихнулся — выдал сумму и перегорел.

То есть, понимаете, коммунисты нам всю жизнь талдычили о светлом будущем. Трепались. А здесь математика, трезвый расчет: ты женился и дальше хоть в нищете живи все 50 лет, но как Крез в сознании, потому что как золотая свадьба стукнет, ты уже миллионер. Неизбежно.

Тут есть, конечно, нюансы. Кто-то там из супругов нечаянно, скажем, грибов поел — год нынче грибной — значит, тот, кто не ел, свои миллионы все равно получит. Или дети. Впрочем, лучше вам расскажет представитель «Русского стиля» в салоне для новобрачных «Дуэт». Московский телефон: 208-39-44.

А. КОРШУНОВ.

Ну, а если многородние мужики увлекутся, то вот координаты:

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. Тел.: (812) 219-56-90.

ТАМБОВ. Тел.: (07522) 22-06-28.

КИСЛОВОДСК. Тел.: (86537) 40-197.

ПОДОЛЬСК. Тел.: (275) 58-375.

МЫТИЩИ (Моск. обл.). Тел.: 582-03-52.

• ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ • ИНДЕКС 50153

Ф. СП-1

Министерство связи СССР
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал 50153 (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"
(наименование издания)

Количество комплектов: I

на 1994 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
									-		

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПВ | место | линтор

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

На газету / журнал 50153 (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"
(наименование издания)
приложение к газете "Советский спорт"

Стоимость подписки ___ руб. ___ коп. / переадресовки — руб. — коп. Количество комплектов: I

на 1994 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

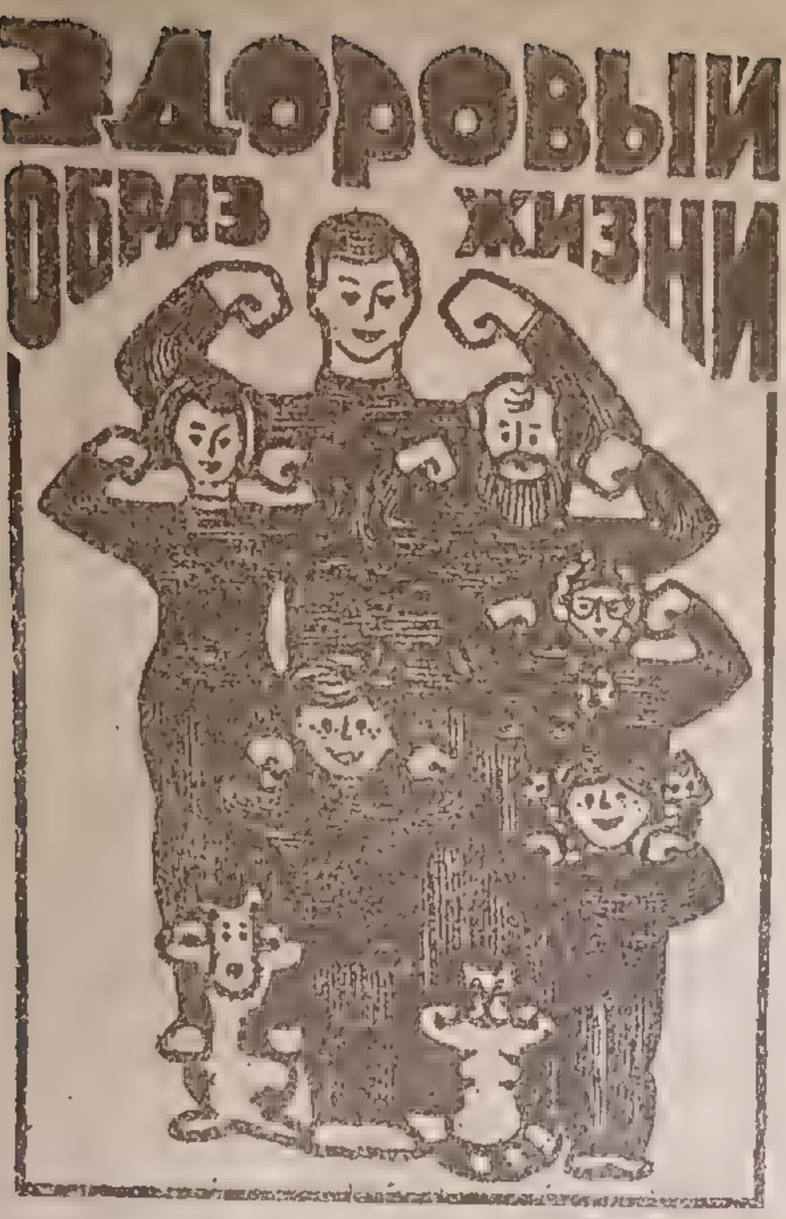
№ 16. Рег. № 1189
Цена свободная
Объем 2 п. л. Заказ № 4341.
Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845 ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.
Тираж 66000 экз.
Подписано в печать 23.9.93 г.
Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, ул. Архипова, 8.

Редактор А. М. КОРШУНОВ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕСТНИК

№ 1 (52)
второе полугодие
1995 г.

Приложение к газете Советский спорт



Сегодня в номере:

• 10 тысяч шагов в день— и все будет в порядке. Так утверждают японцы и ... жители Владивостока.
• Почему йога лечит. Опыт Анатолия Лощинина
• Василий Воронов советует мужчинам голодать
• Учение Порфирия Иванова обретает новых поклонников
• На кухне "ЗОЖ" — вегетарианские обеды. Французы рекомендуют красное вино

ПИШИТЕ, МЫ ЖДЕМ

Итак, мы вступили во второе полугодие 1995 года. Спасибо всем, кто поздравил нас с юбилеем, с выходом 50-го номера. И сразу же хотелось бы успокоить напуганных предыдущим разговором читателей относительно того, что подписка наша несколько упала. Упала у всех изданий. От 20 до 50, а то и более процентов. Мы же потеряли в общем-то не так уж и много. Денег, мы надеемся, хватит на все 12 номеров. И мы с определенными надеждами смотрим в будущее.

Очень многие не успели подписаться в июле и оформили подписку с августа. Хотя для нас это сложно, июльские номера нашим подписчикам мы вышлем. Тем же, кто хочет приобрести все номера вестника, сообщаем, что сегодня в наличии в редакции имеются №№ 1-23, 30-31, 33-51. Как видите, кое-каких не хватает. Но мы надеемся, что в будущем сможем наиболее интересные материалы из этих выпусков повторить.

А теперь, пожалуй, главное. Не приходится жаловаться на почту — она большая. Но это в основном жалобы на болезни и обращение к читателям помочь, если кто-то прошел через подобные испытания. Понятно, что для больных людей важны подсказка, помощь. Но тут надо бы учесть, что все мы разные, то, что подошло одному, может не подойти другому. Поэтому, получая искренние советы подписчиков «ЗОЖ», будьте все же осторожны и прежде чем один раз отрезать, семь раз отмерьте. И конечно же, нам хотелось бы получить письма не только в рубрику «Отзовитесь», но и рассказы о себе, о своих успехах. Пусть эти успехи будут крохотными, тем не менее поподробнее рассказывайте, как вы их добились. Тем самым вы поможете всем, кто встает на путь здорового образа жизни. И уж тем более, мы обращаемся к тем, кто имеет богатый опыт. Делитесь им. Как делятся Софья Макаревич, Анатолий Лощинин. Нам интересно все, о чем вы сообщаете.

Администрация «ЗОЖ».

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

Мне кажется, что сегодня у нас получился разнообразный номер. Думаю, вы его прочитаете, и поэтому не стану «прогуливаться» по позициям. Обратите только внимание на то, что почти в каждом материале мы убеждаем вас в необходимости движения. Питание, моральный настрой, психическое состояние, режим дня — все это, конечно же, очень важно. Но не менее важно двигаться. В каком бы вы состоянии ни были. Йога, неторопливый бег, простенькие упражнения, которые мы повторяем из номера в номер, ходьба, наконец, — без всего этого не может идти и речи о здоровье. Поэтому девиз: «Двигайтесь!» сегодня выдвигается на первый план.Прочитайте-ка внимательно интервью с президентом владивостокской лиги ходьбы Вячеславом Китаевым. Походы, о которых он рассказывает, имеют потрясающий оздоровительный эффект. Смысл этих походов состоит в том, что никто никого не обгоняет, никто никуда не торопится. Людей окружает прекрасная природа. Во время такого похода можно познакомиться друг с другом, узнать от искушенных людей о целебных травах и съедобных растениях. Обменяться опытом исцеления от тех или иных недугов. Подумайте. Может быть, вы найдете в себе силы заняться организацией таких походов в своем городе, поселке, там, где вы живете. Пусть сначала вас будет немного. Но постепенно число приверженцев ходьбы, если обставить это дело интересно, будет расти. И каждый, кто возьмется за это дело, станет не только поборником здорового образа жизни, но и организатором такового по месту жительства.

В любом случае, ходите, бегайте, крутите педали велосипеда и приобщайте к движению своих знакомых, друзей, близких. Все правда: мы живем в трудное ужасное время, когда простой человек никому не интересен и, наверное, не нужен. Но каждый из нас нужен самому себе, своей семье, своим друзьям. Впереди уик-энд, отпуск. Не тратьте огромные деньги для поездки на юг или еще пуще — в заморские экзотические страны. Родная природа даст лучший отдых вашему телу и вашей душе.

Анатолий Коршунов.

НЕОЖИДАННЫЙ ГОСТЬ

ХОДИТЬ ВЕЗДЕ, ХОДИТЬ ВСЕГДА

Пришел читатель. Так мне показалось сначала. Как-то боком протиснулся в дверь, сел на стульчик, извлек из портмоне визитную карточку. Меня это насторожило — читатели странички «ЗОЖ», как правило, визитных карточек не имеют. В карточке значилось: Китаев Вячеслав Владимирович, бизнесмен, президент Приморской лиги ходьбы «Жень-шень». «Какая-то липа, — подумала я. — Приморская лига ходьбы. Никогда не слышала».

Гость между тем скромно сказал:

— Я вообще-то проездом. Из Владивостока. Лечу в Голландию.

— По бизнесу, — уточнила я.

— Да нет, я участник марша мира.

«Какой еще марш», — снова подумала я. — И спросила для порядка:

— Вы еще и борец за мир?

— Ну что-то вроде того, — усмехнулся гость и рассказал интересную вещь.

Оказывается, в Голландии, в городе Нийменгене чуть ли не сначала века ежегодно — разумеется, исключая крупные войны — проводится марш мира. Поначалу в нем участвовали только военные подразделения. Чтобы продемонстрировать масштабы этого мероприятия, отмечу, что в 1992 году на старт вышли подразделения военных более чем из 40 стран. А всего в марше участвовали представители 52 стран. Замечательное это мероприятие длится 4 дня и выливается во вселенский праздник ходьбы. На эти четыре дня Нийменген становится большим туристским лагерем. Военные команды живут в казармах. Для гражданских лиц организуется громадный палаточный городок, правда, те, кто побогаче, предпочитают жить в гостиницах. Организовано простенькое походное питание. Действо сопровождает 75 оркестров, и в том самом 1992-м в последний день марша пожелали пройти одну из трех дистанций — а это 30, 40 и 50 км — более полумиллиона человек. Представляете, полмиллиона! Кстати, в 1996-м году состоится 80-й марш.

Что касается военных, то они все четыре дня проходят по 40 км. Что-то вроде марш-броска. Впереди знаменосец, командиры. Вдоль трассы гремят оркестры. Все необыкновенно спортивно и празднично. Кстати, организаторы давным-давно уговаривают принять участие в марше и российских военных. Предлагают даже на собственном самолете прилететь. Но наши армейцы предложение пока что игнорируют.

— Вы, стало быть, были единственным русским на марше? — спрашиваю я Китаева.

— Как выяснилось, не единственным. Обнаружил я там служащих псковской телефонной станции.

— Странно.

— Я тоже сначала так подумал, но потом узнал, что служащие псковской телефонной станции каким-то образом дружат со служащими телефонной станции Нийменгена.

Я сидела и рассматривала книжечку, что-то вроде проспекта о марше мира. Во весь лист панорама города. Улицы, площади, в том числе и Ратушная, заполнены народом. Громадный улей. Жаль, нельзя показать этот снимок в газете. Он цветной, и при переводе в черно-белый получится просто серое расплывчатое пятно.

— Хорошо, — говорю я. — Но при чем здесь Приморская лига ходьбы «Женьшень».

— Но эта лига существует. И Китаев рассказывает следующую историю:

— В 1987 году японцы обратились в спорткомитет Владивостока с просьбой подготовить трассу ходьбы в Находке. Я в ту пору занимался ориентированием. Меня пригласили. Объяснили: «Так и так, надо подготовить». Приехали японцы — старики, взрослые, дети, мужчины, женщины. Человек 200. Мы собрали своих поклонников здорового образа жизни. Получился неплохой поход. На следующий год такой же провели в Партизанске. Ну, а когда Владивосток открыли для иностранцев, походы стали проходить регулярно. Теперь они носят название «Гран-при» Владивостока.

— А вы в Японии были? — спрашиваю Китаева.

— Семь раз. Как только японцы побывали в Находке, то сразу же пригласили в Японию и нашу команду. Вот тогда я и организовал лигу ходьбы. Надо сказать, что ходьба в Японии получила колоссальное развитие. В стране в год проводится до 700 мероприятий. Я лично участвовал во втором по значимости марше в городе Чикоре. Там множество дистанций на выбор. И буквально море людей. Десятки тысяч. Марш проходит в два дня. В каждый ты самостоя-

тельно выбираешь дистанцию. Между прочим, меня познакомили с тремя японцами в возрасте 110, 108 и 105 лет, и каждый из них прошел дважды по 10 километров. Что же касается людей в возрасте от 60 до 80, то их, наверное, среди участников процентов 30. В эти дни в Чикоре и его окрестностях битком забиты все гостиницы, общежития, спортивные залы, школы, клубы. Участвуют самые различные люди. Поэтому и перепад цен фантастический. Скажем, устроиться в спортзале стоит 5 долларов, а в гостинице — 100.

— Я слышала об увлечении ходьбой в Японии. Это же чисто японский девиз: «Десять тысяч шагов в день!» Но 700 мероприятий — фантастика!

— Дело даже не в количестве мероприятий. А в обстановке. Она удивительно демократична. Бок о бок идут самые простые люди. Бизнесмены, чиновники, члены правительства. Это поистине двухдневный народный поход.

— А иностранцы участвуют?

— Ну, мы, команда лиги «Жень-шень», конечно же, иностранцы. Были еще голландцы и бельгийцы. Вообще все очень интересно. Скажем, отдельно держатся слепые. Впереди идет зрячий. Затем цепочка 20 — 30 человек слепых. Держатся за руки. В этой же массе двигаются инвалиды-колясочники.

— Интересно, этот опыт как-то приживается на приморской земле?

— Разумеется, у нас дела обстоят пожиже. Клуб пока объединяет где-то 300 — 400 человек. Начала чисто добровольные. Никаких взносов. Я выбил для лиги офис. Дали мне его, наверное, сгоряча, потому что тут же захотели отобрать. Но я быстренько при лиге организовал детский клуб «Здорового образа жизни», велоклуб, несколько различных секций, скажем, травников, грибников, поклонников Порфирия Иванова, экологов, икебаны и так далее. Нас оставили в покое. Но плачу четыре миллиона в месяц за аренду помещения!

— Кто-то субсидирует?

— Ваш покорный слуга — я же бизнесмен. Но вообще, то тяжело. Иногда хочется все бросить. Поддержки никакой. А ведь лига могла бы стать всероссийской. Можно было бы создать совершенно потрясающее по массовости оздоровительное движение. Увы, все глухи.

— Но вот этот ваш марш на «Гран-при» Владивостока — что за мероприятие?

— Это один из 70 маршей, которые мы проводим. Он международный и, естественно, самый массовый. В прошлом году участвовало где-то до 5 тысяч человек.

— Интересно, а как в других мероприятиях?

— По-разному, знаете. У нас в центре города огромный щит, на котором начертан план походов. Люди знают, где собираться, в какое время, куда идти, на какое расстояние. Массовость зависит от погоды, времени. Бывает, собирается 10 — 12 человек, а бывает 200 — 300. В каждом походе наши травники обязательно готовят чай из 36 компонентов. Скажем, берут корни, ветки, ягоды элеутерококка, заманихи, шиповника, боярышника, лимонника. Замачивают на ночь. Все это настаивается. Потом кипятится. И, наконец, добавляются и опять же настаиваются все остальные компоненты — травы в основном. Напиток получается фантастический.

— Значит, вы проводите марши только по уикэндам?

— Желающие могут ходить хоть каждый день. У нас во Владивостоке, как мне кажется, единственная в стране дорожка здоровья. Мы потратили на ее обустройство пять лет. Она необычайно живописна. Проходит в скалистом районе, где расположены владивостокские фортификационные сооружения, построенные еще перед русско-японской войной.

— Вообще я с каким-то удивлением открываю для себя Владивосток и вашу лигу оздоровительной ходьбы. До сих пор читала в прессе о Владивостоке как о самом криминальном центре Приморья.

— Криминал, действительно, есть. Но, представьте, лига тоже существует. И народа в ряды ее членов все прибывает и прибывает. Повторяю, единственное, о чем приходится сожалеть, так это о том, что наша лига — чисто приморская организация. Ходьба — самое простое, самое дешевое, самое доступное упражнение. Ходить можно всем. Абсолютно. И пользу этого занятия трудно переоценить.

— Что ж, мне остается только надеяться, что наше физкультурно-спортивное руководство прочтет материал и заинтересуется вашим опытом. Если вы не возражаете, я оставлю на всякий случай координаты для связи с вами.

Ирина Кочеткова.

Координаты для связи с Вячеславом Владимировичем Китаевым. 690091, Владивосток, ул. Уборевича, 10/3. Телефон: (4232) 261-397, 267-988. Факс: (4232) 267-304, 264-705.

Вот с такими флагами шагают участники марша мира в Японии.

Фото Вячеслава Китаева.

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ ПОХОДА НА «ГРАН-ПРИ» ВЛАДИВОСТОКА

Протяженность маршрута 10, 20, 40 и 50 км.

Дистанцию каждый выбирает самостоятельно.

Скорость движения около 4 км/час. Через каждый час пути 5-минутный отдых, а через каждые два часа — 15-минутный. На 2/3 дистанции 60-минутный обед.

Колонну ведет проводник с отличительным знаком и флагом лиги ходьбы, обгонять которого запрещено. Замыкает колонну помощник проводника с медицинской аптечкой.

Одежда и обувь должны быть легкими, удобными и соответствовать погодным условиям. При себе иметь: рюкзак, обед, воду, головной убор, мозольный пластырь, подстилку для отдыха, четыре булавки, клеющую ленту для наклеивания нагрудного знака похода, полиэтиленовый пакет.

Чтобы не уставать, необходимо выбрать свой темп движения, немного быстрее обычного. Вялый шаг приведет к усталости. Подтянуть живот, выпрямить туловище. Во время движения полностью выпрямлять ноги. Ограничить потребление воды.

Для сведения наших читателей. 5-й открытый двухдневный международный марш на «Гран-при» Владивостока пройдет 1 и 2 октября.

17-й международный трехдневный марш на 10, 20, 30 и 50 км проводится в городе Хигасимацуяма (Япония). Делегация России участвует. Желающие могут связаться с Китаевым.

Тема здорового образа жизни в той или иной мере сегодня интересует всех. Поэтому она все чаще и чаще появляется на страницах различных изданий. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию две заметочки из газеты «Известия». Предлагаем прежде всего потому, что понимаем: далеко не все наши читатели в состоянии выписывать несколько газет, помимо «ЗОЖ». А во-вторых, опубликованные материалы перекликаются с теми, что публикуются на страницах вестника. Кстати, если вы прочтете что-то интересное в своих местных газетах, присылайте вырезки нам.

ИСТОЧНИК АТЕРОСКЛЕРОЗА И ИНФАРКТА МИОКАРДА

В спорах о питательной и физиологической ценности мяса оппоненты не боятся резких выражений. «Немцы просто помешались на жарком, колбасе и котлетах», — сообщает одна из американских газет. И действительно: с нашим аппетитом в отношении мясных продуктов не сравнится даже любовь американцев к гамбургерам и антрекоту. В год мы потребляем мясных продуктов до 63 килограммов на душу населения. Одновременно растет и число вегетарианцев. Одни отказываются потреблять в пищу братьев наших меньших по религиозным, этическим или экологическим причинам. Другие в качестве аргумента приводят таблицы питательных веществ и статистику болезней. Чрезмерное потребление мяса, говорят они, ведет к недугам «от хорошей жизни».

Подведем итоги всех «за» и «против» потребления мяса. Человек был и остается существом всеядным. Правда, с ярко выраженным предпочтением пищи растительной. Об этом свидетельствует строение нашего кишечника. Кроме того, человек не обладает присущей только плотоядным животным способностью самостоятельно вырабатывать витамин «С». Этот жизненно важный для нас витамин мы получаем в достаточном количестве, потребляя в пищу много фруктов и овощей. Плотоядные животные обладают в отличие от человека способностью разлагать мочевую кислоту. У нас же кристаллики мочевой кислоты могут откладываться в суставах, вызывая подагру.

Между прочим, в долгой истории развития человека бывали периоды, когда он потреблял много мяса. Это показали исследования человеческих костей. Как следствие: люди той эпохи были значительно крупнее, чем их питавшиеся преимущественно растительной пищей потомки. И только в последнее время, когда у нас в избытке появились животные белки, мы постепенно достигаем гвардейского роста наших предков ледникового периода.

Однако тот, кто сделает из вышеизложенного вывод, что только мясо дает человеку жизненную силу, упускает из виду, что мясо может быть очень разным. Не только дикорастущие растения прежних времен содержали гораздо больше питательных веществ, чем так называемые культурные растения наших дней, но и мясо диких животных имело совсем другое качество, чем то, которое мы кладем ныне в тарелку в виде антрекота или сосиски. Исследования, проведенные в племенах, ведущих и сегодня образ жизни древнейших охотников и собирателей, позволили сделать хорошие сравнения. Содержание холестерина в мясе диких животных примерно соответствует содержанию его в мясе нашего убойного скота, но содержащиеся в нем жиры имеют совсем другое качество. Они состоят примерно на 62 процента из ненасыщенных жирных кислот. Остаток приходится на насыщенные кислоты. Почти идеальное соотношение, которое в общих чертах отвечает предложениям немецкого Общества по вопросам питания (ДГЕ) в отношении правильного потребления жиров. Мясо же нашего убойного скота содержит, напротив, гораздо меньше ненасыщенных кислот и больше насыщенных.

Различные исследования вегетарианского питания, в том числе и проведенное Федеральным ведомством по вопросам здравоохранения, отчетливо показали, что среди вегетарианцев гораздо реже встречаются факторы риска, чем среди людей, употребляющих в пищу мясные продукты. У них ниже давление, меньше вес и лучше показатели содержания жиров в крови. Среди вегетарианцев реже встречаются нарушения обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и подагра и, по всей вероятности, рак кишечника.

Материл предоставлен потребительским обществом Штифтунг Варентест (ФРГ).

С КИВИ И ЧЕСНОКОМ НА СТОЛЕ — К ДОЛГОЛЕТИЮ

«Ешьте киви в неограниченных количествах!» — такой совет отныне дают своим соотечественникам французские кардиологи, врачи-диетологи и представители новой промышленности — диететерапевты.

Согласно последним исследованиям, именно киви, содержащие в два раза больше витамина С, чем апельсины, а также необходимый организму калий, могут сыграть роль превосходного регулятора сердечной деятельности. Этим их чудодейственные свойства не ограничиваются. Киви, утверждает новая французская газета «Вотр Диманш», заметно повышают мужскую потенцию и благоприятно сказываются на потомстве.

Другим союзником сердца французские эскулапы называют чеснок, который среди прочего содействует снижению холестерина в крови.

С помощью ножа и вилки, полагают диетологи, можно предохранить себя от разных недугов. Если верить той же «Вотр Диманш», национальное блюдо эльзасцев шукрут — тушеная квашеная капуста, противодействуя некоторым бактериям, предохраняет нас от рака прямой кишки.

Роль настоящей панацеи в некоторых случаях могут сыграть кисломолочные продукты. Согласно работам доктора Бриволез-Арагона, сотрудника Национального института сельскохозяйственных исследований, йогурт тормозит старение организма, препятствует ослаблению умственных способностей и, в частности, снижает риск заболевания катарактой. Ну, а зеленый чай предохраняет зубы от кариеса.

Наконец, новые исследования медиков, по всей видимости, окончательно установили, что врагом организма № 1 являются жиры.

И последняя хорошая новость: в очередной раз подтвержден тот факт, что умеренное потребление красного вина — 2—3 рюмки в день — защищает наше сердце от различных неприятностей. Французы, каждый из которых в среднем выпивает 117 литров вина в год, едва ли не меньше всех в мире страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. По этому важнейшему показателю они отстают только от японцев.

© **Юрий КОВАЛЕНКО.**

ПОСЛУШНАЯ ЖЕНЩИНА ВОСТОКА

Сара Алпысовна Назарбаева супруга президента Казахстана известна в своей стране еще как президент детского фонда «Бобек». Но вот то, что она поклонница учения Порфирия Корнеевича Иванова «Детка», это стало известно только из интервью с ней корреспондента Мали Агибаевой, опубликованном в еженедельнике «Аргументы и Факты». Сегодня мы перепечатываем его в сокращенном варианте. Однако все, что касается «Детки», сохранено полностью.

— Сара Алпысовна, как вы познакомились с Нарсултаном Абишевичем?

— Мы с ним встретились на казахстанской Магнитке в Темиртау. Он учился во втузе на вечернем отделении и работал. А у меня была только семилетка. Думала, ну ладно, обойдусь. А он говорит: нет, давай учись. Я поначалу не соглашалась: уже дочка Дарига появилась, наш первенец, работа, гости постоянно. У нас ведь была комсомольская свадьба, и нам сразу вручили ключи от двухкомнатной квартиры. Хоть и «хрущевка», но радости было столько... Все друзья свои дни рождения, все праздники справляли у нас. Нурсултан Абишевич был, да и сейчас остается непревзойденным тамадой. Так вот, говорит мой муж, иди учись. И началось: семья, работа, школа. В общем, окончила с горем пополам десятилетку. Потом он уехал в Караганду на очное отделение Карагандинского политехнического института. Их несколько человек туда от производства направили. Я осталась дома с ребенком, и мы только на воскресенье приезжали друг к другу. Приехал и снова взялся за меня: давай в техникум поступай. Опять настоял. Ну а я — женщина Востока, послушная. Пошла на вечернее отделение строительного техникума. Тут вторая дочка родилась — Динара. Совсем тяжело стало. Он видит, как я мучаюсь, и говорит: «Ладно, бросай техникум, поступай в институт. Очно».

И опять — раз муж сказал, жена делает. Училась среди молодежи. У самой — семья, дети. В общем, закончила я этот институт. Он всегда меня направлял.

И фонд «Бобек» подсказал открыть. А когда начала работать, запретил получать зарплату. Я ее в детский фонд полностью перечисляю.

— А многие считают, что в личной жизни лидер — вы.

— Нет, что вы! Он для меня все — мой муж, мой хозяин, отец моих детей, дед моих внуков. Все в доме — как ему лучше.

— Ну а дед-то из него хороший получился? Играет с внуками?

— Не всегда, когда есть время. В воскресенье, когда на обед собираемся, он с ними возится. Да и девочки по нему скучают. У нас их трое: Дарига, Динара, Алия. Две старшие замужем. У них свои дети, сыновья — наши внуки. Одного из них я назвала, как деда. Дед — Нурсултан, а внук — Айсултан. И фамилию дали ему — Назарбаев. Так что есть теперь кому род продолжить.

— Что вам в жизни помогает?

— Если по крупному счету, мне очень помогает учение Порфирия Корнеевича Иванова «Детка». Я уже два года этим занимаюсь.

— А что, Нурсултан Абишевич тоже занимается по системе Иванова?

— За два с лишним года он недавно к этому подошел. А раньше просто не признавал.

— Тоже водой обливается?

— Обязательно. Два раза в день: утром и вечером.

— Но учение Иванова предполагает не только обливание, но и голодание.

— Безусловно. Я это делаю с удовольствием — 42 часа в неделю. Только это называется не голодание, а терпение. Нурсултан Абишевич тоже стал приобщаться. Уже 24 часа выдерживает.

— Сара Алпысовна, а как вы соединили учение Порфирия Корнеевича с Кораном?

— У меня давно было желание прочитать Коран, но я не умею по-арабски читать... Как-то вот душой во что-то верила, но не признавалась, не принято было. Но, познакомившись ближе со всеми учениями, я поняла, что Бог един — и в Коране, и в Библии. Обращаюсь ли я к Аллаху — Кудайберса или к Господу Богу... все равно к Всевышнему... Так что я из этой зависимости вышла сознательно.

УЧЕНИЕ ПРОТИВ ТЮРЕМ И БОЛЬНИЦ

Читательская почта постоянно приносит нам письма о «Детке» Порфирия Корнеевича Иванова. Люди делятся своими успехами, достигнутыми в результате следования Идее Учителя. Снова и снова просят опубликовать 12 заповедей, растолковать их, задают вопросы, ибо не все в «Детке» им понятно.

Откровенно говоря, публиковать «Детку» не хочется, ибо мы делали это уже десятки раз. Растолковывать — тоже. Проходили не однажды. Недавно московские поклонники Учителя, объединились под эгидой центра «Начало», издали книжечку «Как человеку жить дальше». В ней все или многое из того, что сохранило время об Иванове. В том числе свое собственное толкование Учителя «Детки» Учителем.

Остается добавить, что 1 августа в Центральном Доме художника (зал №8, 2-й этаж) открывается фотоэкспозиция, посвященная жизни и учению Порфирия Корнеевича Иванова «Я жизнь предложил людям». Посмотреть экспозицию можно будет вплоть до 20 августа с 11.00 до 20.00 часов. Выходной день — понедельник.

У меня учение оказалось против тюрем и больниц. По моему совету человек возвращает свое прежнее здоровье назад. Его дает природа: воздух, вода и земля — самые близкие в этом мои учителя. Дело только за мыслью, да за человеком, кто роль играет в этом деле. Не болезнь играет роль над человеком, а играет роль человек над болезнью.

Закаливание холодной водой — это есть пробуждение центральной нервной системы. Если мы не будем пробуждаться — никакого спасения. Люди пользуются чужим, а своего не пробуждают. Они хвалятся теплом и уютом, а Природа им не это говорит: «Если у вас не будет вовнутри своего тепла — то вам всем конец. Тепло нигде не получишь.»

Холодная вода — она же живая, естественная, она энергичная создавать вовнутри тепло. Не то тепло, которое в шубе, в одежде, а то тепло, которое находится в нашем органическом теле.

При пробуждении центральной нервной части мозга все болезни, которые так мучают человека, физически в природе ничем не пробудишь, кроме как холодной водой. Живое качество холода все клетки поднимает. Поднялся с постели — в первую очередь берись за холодную воду, купайся, а потом принимайся за работу. А также и вечером. Пробуждайтесь, все

люди, этим моим советом.

А воздух — он тоже живой. Самое главное — вдох-выдох, снежное пробуждение, мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга. Надо тянуть воздух с высоты атмосферы через гортань до отказа, он с высоты падает. Обязательно проглотить, чтобы пользоваться им так, как наелся досыта. В воздухе миллионная доза питания.

Если веришь этому учению, то проси меня как Учителя этого дела: «Учитель, дорогой мой, дай мне мое здоровье!» Упросишь меня крепко, с душою и сердцем — никогда в обиде не останешься, а то ты получишь, чего следует.

А земля у себя имеет самое главное в жизни — живой это человек. Земля меня током окружила, держать на ногах стала. Земля — живой ток, по чему можно будет ходить босыми ногами. Земля — сохранитель, без земли мы ни шагу.

Я не плюю и не харкаю на землю, а проглатываю это все через гортань, как продукт.

Тот, кто курит, тот в своем теле сердце непригодное делает, особенно, если человек самозакаляется. Кто хочет бросить курить и водку пить, а сил таких не имеет, ему надо помочь. Это есть психическая болезнь — алкоголическая система. Она мучает тело, человек сам это развитие не сможет удалить: психика, ненормальность окружила силою. Есть средство помочь человеку, если он только искренне пожелает бросить курить. И также помогу ему бросить алкоголь, лишь бы человек обратился с просьбой к Учителю.

Мы привыкли с жадностью кушать, да еще побольше да получше. А Иванов нашел в природе все возможности 42 часа времени в неделю сознательно потерпеть без пищи и воды. Это избранное время в природе — суббота до воскресенья 12 часов дня. Кто живет по Идее Учителя, тот никогда об этом времени субботы не забывает. Это же наш идейный праздник, который нашего человека держит 42-часовым режимом. Люди этому радуются. Тяжелого здесь нет в этом, а легкое есть. Сознательное терпение не для какой-либо цели, а ради всех. Это терпение не в голоде, а в здоровье. Мы это делаем ради жизни человека.

Во время практических занятий могут быть вспышки частного характера: остаются корешки, они и мучают. Нам не надо этого бояться, а надо продолжать ставить свое дело. Природа дает здоровье скупо и по заслугам. Свое здоровье в природе надо заслужить делом, а не чем иным.

Это будет твое дело: искать по природе бедного человека. А они есть нуждающиеся в помощи. Надо будет научиться его находить, и надо узнавать, чем он нуждается. Если есть, чем помочь, обязательно надо умело помочь, чтобы он остался вашей помощью доволен. Он ведь плохого тебе никогда не скажет. Это как залог твоего здоровья. Я никого не заставляю, чтобы он помогал, а прошу найти такого человека, чтобы он нуждался. А когда найдешь — тебя оправдает Природа. На что и сознание определяется бытием, чтобы человек это искал. А когда он будет делать, все его недуги исчезнут. Вот это мы и выиграем.

Богово дело — это когда надо принимать в природе не только хорошее и теплое, но также холодное и плохое и помогать бедным, больным, обиженным и нуждающимся людям.

Мы все люди одинаковые в природе, значит должны уважение, почет друг другу оказывать. А люди уходят, отрываются один от другого — богатый от бедного, ученый от неученого. Надо желать здоровья другим людям, если его сам хочешь получить, здороваться со всеми знакомыми и незнакомыми. Не жди, когда они сами с тобой поздороваются, а первый скажи: «Здравствуйте!» Что мы этим достигаем? Своими словами мы пробуждаем сторонних на хорошую сторону. Чтобы они знали, что про них не забывают. За наше хорошее вы тоже получите хорошее от природы. Это самое хорошее оздоровление. Природа — это есть мы, мы — все люди. А если с людьми здороваться не будешь, то лучше ко мне и не приходи.

Наша гордость, наша ненависть, наше зло — за это мы сами будем отвечать. Имейте в виду свою вежливость, она побеждает все. Только один каприз — нехорошая сторона. Надо, чтобы мы свою гордость упразднили, а с вежливостью подружились. Если мы, все люди, сами это будем делать, у нас между нами зародится неумираемая любовь, мы будем жить все не по-людскому, а по-Боговому, по-новому, небывалому.

Природа изменит наше все, а даст свою волю не воевать с нею. Любовь между людями и великою Природою зародится, и мы будем не обиженно жить, мы опознаем в самих себе тайну и больше болеть и простуживаться не будем. Мы друзьями станем жить через нашу независимость.

Учитель просит не молчать, а делать как учеников своих близких, родных. Учение у вас есть, храните его в своем здоровом сердце и любите Учителя через его дело. Делайтесь сами Учителями — учите всех встречающихся, кто только захочет.

Это устное учение надо знать наизусть, а в голове держать и думать, что тебе придется каждый день проделывать. Это твоя практическая работа, все твои заслуги жить в природе без простуд и заболеваний. По моему учению ты возвращаешь свое прежнее здоровье назад. Тебя этот поступок делает в природе человеком новым, сознательным и связывает со всеми живущими людями.

Здоровье — это понятие о жизни.

ИЗ ДОМАШНЕЙ АПТЕКИ

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Я — пенсионерка. Собираю книги, материалы по здоровому образу жизни, стараюсь следовать рекомендациям авторов и не терять интереса к жизни. Веду картотеку ЗОЖ. Эта работа — мой отдых и лекарство. У меня есть читательский билет в Публичную библиотеку, я туда изредка хожу и делаю выписки из журналов разных лет, вплоть до дореволюционных. Собираю то, что мне интересно. К этому я привыкла, когда работала учителем.

В одном из вестников читатель из Долгопрудного спрашивал о лечении цирроза печени. В своих записях я нашла кое-какие рецепты.

РЕЦЕПТ ПЕРВЫЙ

Зверобой продырявленный (трава), пижма (цветки), тысячелистник (трава), ромашка аптечная (цветки), лопух (корень), шиповник (плоды), шалфей (листья), девясил (корень), горец птичий или спорыш (трава), череда (трава).

Взять всего поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Прием: по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

РЕЦЕПТ ВТОРОЙ

Его используют при хроническом циррозе. Состав трав тот же, что и в первом случае. Взять их для смеси нужно по 10 граммов каждой, хорошенько смешать. Затем 10 граммов смеси поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут. Процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести до первоначального, долив кипяченую воду. Прием: в виде настоя или отвара по 1/3 — 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

РЕЦЕПТ ТРЕТИЙ

Цикорий обыкновенный (корень), хвощ (трава), тысячелистник (трава), зверобой (трава).

Взять всего поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Прием: по 3/4 — 1 стакану 2 — 3 раза в день за 15 — 20 минут до еды.

РЕЦЕПТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Тыква. Мякоть плодов и сок употреблять при нарушении обмена веществ и заболеваниях печени — по 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или по 0,5 стакана сока из мякоти в сутки.

Адрес: 195426, Санкт-Петербург, ул. Ленская, д. 4, корп. 3, кв. 264. Оносовой Г. А.

Отзовитесь!

Мне 25 лет. «ЗОЖ» выписываю пятый год (с выпусками «ЗОЖ» знаком еще с «Советского спорта»). Веду здоровый образ жизни. Голодаю по Брэггу. В питании придерживаюсь принципов Шелтона и Семеновой. Практикую уринотерапию, пятый год — вегетарианец.

Многие из читателей ищут корень аира. Наши аптеки буквально завалены этим растением. Кому необходим корень аира, пишите, обязательно вышлю. (В наших аптеках есть также ромашка, тысячелистник, элеутерококк).

Адрес: 403850, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Краностроителей, д. 10, кв. 33. Дубошину Александру Викторовичу.

***

Хочу познакомиться с человеком, рожденным в 1923-м, 1924-м годах, или моего возраста. Я родилась в 1930-м. Рост 158 см. В меру полная. Образованная. Имею жилплощадь, но согласна на переезд в Литву, ближе к сестре. Осужденных прошу не писать.

Адрес: 334710, Крымская АССР, п/о Кировское, а/я 23.

У меня 2 года узловой зоб. Врачи предлагают операцию. Я боюсь. Очень прошу, кто знает нетрадиционный метод лечения этой болезни, напишите.

Адрес: Чувашия, Чебоксары, ул. Пироговая, 20-44. Зотову В. А.

***

Обращается к вам мама 15-летней девочки. Дочь страдает: у нее растут волосы, причем не только на теле, но и на лице. Черные волосы появляются на подбородке, шее. Девочка замкнулась, отказывается выходить на улицу. Если кто знает, как избавиться от этого страшного недуга, помогите. Будем благодарны всем.

Адрес: 644074, Омск-74, а/я 6948. Лузановой Наталье Анатольевне.

ПОД ЗНАКОМ ТРЕХ «П», ИЛИ ПОЧЕМУ ЙОГА ЛЕЧИТ

На протяжении многих лет меня мучили боли в позвоночнике. Я обивал пороги поликлиник, ходил к костоправам — ничего не помогало. В 40 лет я увлекся йогой и, представьте, вылечил себя сам с помощью асан. Когда это произошло, мне захотелось узнать — почему? Почему позы хатха-йоги лечат.

На снимке, между прочим, сам автор

Ответ пришел в 1991 году, когда мне посчастливилось познакомиться со статьей Николая Аринчина «Гомокибернетика на каждый день». Мне представляется целесообразным процитировать следующее:

«Обнаружено, что наряду с общеизвестными качествами: силы, скорости и выносливости в основе локомоторной, трудовой и спортивной деятельности скелетные мышцы обладают еще и ранее неизвестным микронасосным свойством. Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются разновременно со звуковой частотой... (несколько сот сокращений в сек. — **Прим. авт.**). Они — своеобразный физиологический вибратор, что-то вроде самостоятельных присасывающе-нагнетательных насосов.

При различных сокращениях мышечные волокна воздействуют на расположенные параллельно с ними кровеносные сосуды и в виде многочисленных своеобразных внутримышечных микронасосов присасывают артериальную кровь на входе в мышцу, облегчая тем самым нагнетательную работу сердца, проталкивают эту кровь к сердцу с энергией, превышающей максимальное артериальное давление в 2-3 раза.

... Поэтому мышцу можно назвать периферическим сердцем. Чрезвычайно важно, что эти многочисленные периферические сердца — а их по количеству скелетных мышц у человека более 1000 — работают самостоятельно как присасывающе-нагнетательные насосы не только при различных видах сокращений: ритмических, аритмических, тонических и других, но и при растяжении... Этот механизм появляется на первом году жизни ребенка, нарастает к зрелому возрасту и угасает к старости. Микронасосные свойства поддаются физической тренировке».

Растяжение...

Вот почему асаны хатха-йоги, при которых одни мышцы напряжены, а другие расслаблены, являются мощным средством перераспределения крови в организме, увеличивая кровоток в зоне напряженных мышц в 60-80 раз.

Поскольку в крови нашего организма есть всегда все необходимое для нормальной жизнедеятельности организма, то столь значительное увеличение притока крови к ослабленным органам (что достигается соответствующей асаной) ведет к нормализации нарушенного обмена веществ. Кроме того, работающая мышца увеличивает микроциркуляцию лимфы, что дополнительно увеличивает лечебный эффект.

Если к этому добавить использование той или иной техники дыхания и соответствующую диету, то лечебный эффект возрастет еще больше. Такова основа йоготерапии.

Создавая вокруг себя зону повышенного крово- и лимфообращения, скелетная мышца обеспечивает жизнедеятельность расположенных около нее «иждивенцев», ждущих от своей «кормящей» матушки питания и удаления продуктов их жизнедеятельности.

Увеличение нагрузки на работающую мышцу ведет к росту внутриклеточных энергетических процессов, переходящих в так называемую фазу износа при чрезмерных нагрузках. Это чревато резким снижением тренировочного эффекта, травмами и другими неприятностями. Поэтому во всех рекомендациях древних школ упор делается на «золотую» середину, постепенность, отсутствие перенапряжения.

Наш организм — сложнейшая и мудрейшая система саморегуляции. Он сам подскажет, когда нагрузки превысят допустимую дозу, если мы будем прислушиваться к себе. Ощущение дискомфорта или легкой усталости — вот сигнал предельной нагрузки.

Сегодня исследования показали, что быстрее всего тренировочный эффект достигается при половинной от максимума нагрузке. Если вы приняли желаемую позу и через 10 секунд почувствовали дискомфорт, значит, 10 сек. — максимальное время пребывания в этой асане, и в тренировке на протяжении недели вы уделяете данной асане лишь 5 сек.

Точно то же касается и динамики. Если через 10 движений появилось ощущение легкой усталости — это сегодня для вас максимальная нагрузка. Выполняйте в тренировке в течение недели по 5 движений ежедневно. В конце недели вы обнаружите, что ваша максимальная нагрузка возросла и вам целесообразно следующую неделю тренироваться уже с большей нагрузкой, равной половине нового максимума. Половинная от максимума нагрузка — ваш надежный компас в индивидуальных занятиях.

И, наконец, о регулярности занятий. Клетки отработавшей свое мышцы запоминают факт полученного воздействия. Внутренняя система регуляции клетки запускает механизмы, подготавливающие клетку к повторной нагрузке, обеспечивая в ней накопление энергии, несколько большей той, которая требовалась для уже выполненной работы. Тоесть клетка готовится к новым испытаниям с некоторым энергетическим запасом. Эта память сохраняется 2 суток. Поэтому регулярные ежедневные занятия дают наибольший эффект, а занятия с интервалом более 2 суток ведут к постепенному снижению достигнутого и увеличивают возможность перетренировки в стремлении не потерять форму.

Не последнюю роль в получении тренировочного эффекта играет последовательность, в которой скелетные мышцы включаются в работу. Понаблюдайте за домашней кошкой. Проснувшись, она выполняет своеобразную асану — потягивается, последовательно напрягая определенные мышцы, главным образом спины и шеи.

В различных древних школах последовательность движений в комплексах упражнений отрабатывалась веками. Поэтому древние комплексы испытаны временем и заслуживают наибольшего внимания.

Все выше изложенное имело целью обосновать принцип трех «П» независимо от того, занимаетесь ли вы йогой, бегом трусцой, аэробикой или атлетической гимнастикой:

П — последовательность (от простого к сложному);

П — постепенность (постепенно наращиваем нагрузку, используя правило половинной нагрузки);

П — постоянство (ежедневные занятия дают наибольшую скорость роста тренировочного эффекта).

И в основе всего этого лежит присасывающе-нагнетательный механизм работы скелетных мышц.

В заключение каждому, кто решил ступить на тропу здоровья, советую познакомиться с дыханием по методу Константина Павловича Бутейко.

Надеюсь, что этот несколько теоретизированный материал поможет вам ориентироваться в том обилии рекомендаций, которые сегодня встречаются на страницах самых различных изданий.

Анатолий ЛОЩИНИН.

«ПАРЧОВЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ

В прошлый раз мы остановились на точках тянь-ту и тань-чжун. Массаж этих точек завершает упражнение «Мытье груди» из комплекса «Сухое купание». Сегодня — продолжение. Но сначала несколько упражнений с вышеупомянутыми точками.

Было отмечено благотворное воздействие иглоукалывания точки тянь-ту на щитовидную железу при ее гиперфункции вплоть до полной нормализации ее деятельности, а также снижение основного обмена веществ.

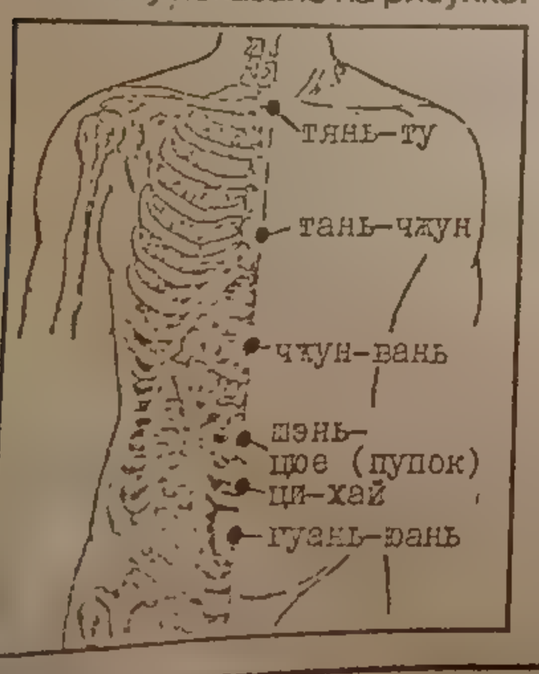
Массирование точки тань-чжун способствует активизации локального кровообращения, улучшая кровоснабжение грудных желез и циркуляцию лимфы. Поэтому в период кормления оно способствует усилению лактации, не только образованию, но и выделению молока.

Можно также растирать грудную клетку, «толкая» с усилием правую ладонь от верхней внешней области груди к нижней границе левой дуги ребер и левую ладонь — аналогично. Это упражнение, которое так и называется «толкание груди», проделывают 10 — 20 раз.

Если почему-либо растирать грудь нельзя, можно точечно кончиками пальцев разминать ее, особенно — больные места или те места, которые оказываются болезненными при надавливании. Можно постукивать по груди ладонью (лучше держа ее при этом «лодочкой») или кулаком.

Комплексный самомассаж груди, выполняемый регулярно и тщательно, оздоровляет сердце и легкие, способствует предупреждению воспалительных процессов в дыхательных путях, полезен при простудах и «сердечном огне» (состоянии возбуждения).

Положение точек тянь-ту и тань-чжу показано на рисунке.



Мытье бедер и голеней

Обеими руками одновременно обхватить с двух сторон основание бедра и с силой вести руки к щиколотке. При этом при прохождении голеней большие пальцы рук должны находиться на боковых границах большой берцовой кости, а кончики остальных пальцев — на противоположной стороне. Затем вернуть руки к основанию бедра. Проделать эти движения вниз-вверх 10-20 раз, считая за один цикл движение вниз-вверх. Промассировать так сначала левую ногу, потом правую. Если при этом способе самомассажа появятся неприятные ощущения, можно растирать бедра и голени отдельно.

Растирание ног активизирует циркуляцию крови в них, способствует оттоку крови по

венам и оттоку лимфы, что помогает предотвратить расширение вен в начальной стадии и застойные отеки ног, предупреждает их мышечную слабость.

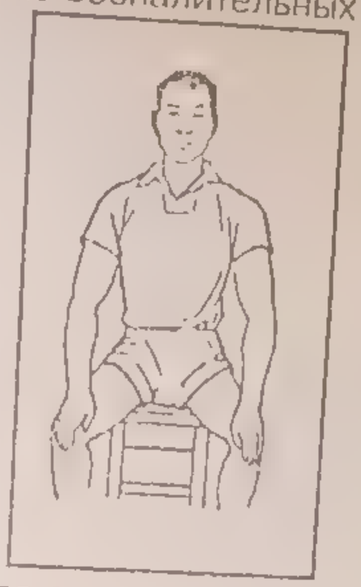
Если растирания противопоказаны, их можно заменить поколачиванием, похлопыванием, разминанием.

В целом, «мытье ног» улучшает подвижность их суставов, укрепляет мышцы, способствует предупреждению различных заболеваний ног, увеличивает их выносливость при ходьбе.

Мытье коленей

Обхватить ладонями коленные чашечки и сначала массировать их одновременно круговыми движениями от себя наружу 10 и более раз, а затем столько же раз в противоположную сторону, так, чтобы они как следует разогрелись и покраснели. Если при этом в коленях возникают неприятные ощущения, можно сначала обеими руками размять левое колено до достижения такого же эффекта разогревания, а потом правое. Если разминать с силой, эффект будет выше.

Регулярно растирая и разминая колени, мы поднимаем температуру в них, и они перестают мерзнуть, оживляются их мышцы и кости, восстанавливается их нарушенная подвижность. Такой массаж способствует предупреждению воспалительных про-



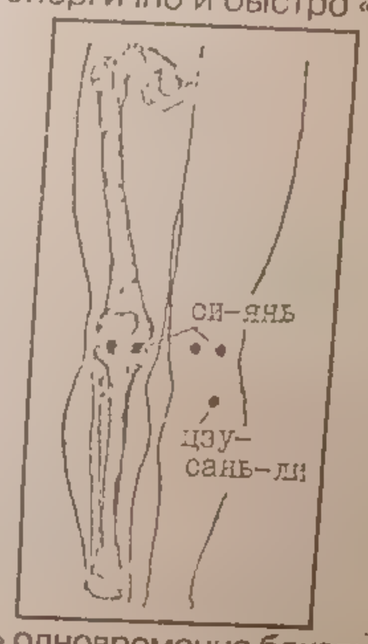
цессов в коленных суставах и других трудно поддающихся лечению заболеваний.

Если по какой-либо причине растирать колени нельзя, то можно воздействовать на точку цзу-сань-ли, поколачивая ее, надавливая на нее кончиками ногтей или подушечками пальцев. Это оказывает положительное воздействие на здоровье в целом, снимает усталость ног, благотворно действует на желудок. Считается, что постоянная стимуляция этой точки вообще способствует долголетию и омолаживает. Существуют даже легенды на эту тему: в одном варианте, про вечно молодых трех братьев, в другом — про отца, сына и внука, которые всегда выглядели, как братья, и были вечно молоды, потому что постоянно массировали эту точку.

Можно, вытянув ноги, кончиками пальцев разминать, пощипывать, глубоко нажимать на точки си-янь, расположенные в углублениях под коленной чашечкой спереди, с обеих сторон коленной чашечки по бокам, другие участки колена, разогревая их до красноты. Делать это надо с усилием, чтобы появилось болевое ощущение, чувство ломоты. Если делать это упражнение перед ванной и после нее, то его оздоравливающий и профилактический эффект будет еще выше.

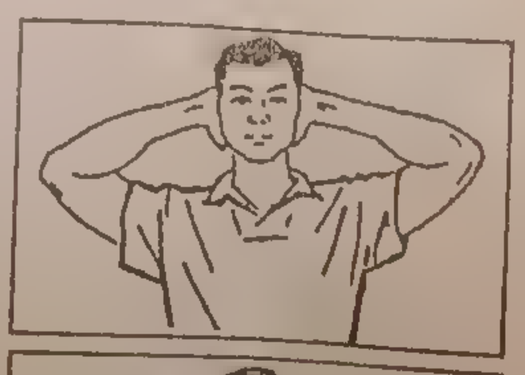
Описанные способы «проработки» колена можно выполнять все по очереди или делать их избирательно, исходя из своего состояния и своих ощущений. Расположение точек показано на рисунке.

Можно также, сложив пальцы в мягкий кулак, с силой потереть друг о друга боковые поверхности согнутых указательных пальцев, пока они не разогреются сильно, а затем этими поверхностями энергично и быстро «утю-



жить» одновременно боковые поверхности сначала левого, а потом правого колена, до тех пор, пока не станет очень горячо.

«ИГРА НА НЕБЕСНЫХ БАРАБАНАХ»



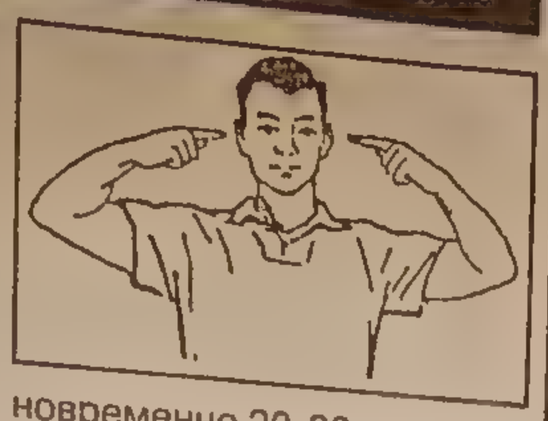
(упражнения для ушей)

Наложить ладони на ушные отверстия, направив кончики пальцев назад, к

затылку. С силой надавливая на них ладонями, одновременно тремя средними пальцами обеих рук легко постукивая по затылочной кости (области мозжечка). Проделать так 10 раз.

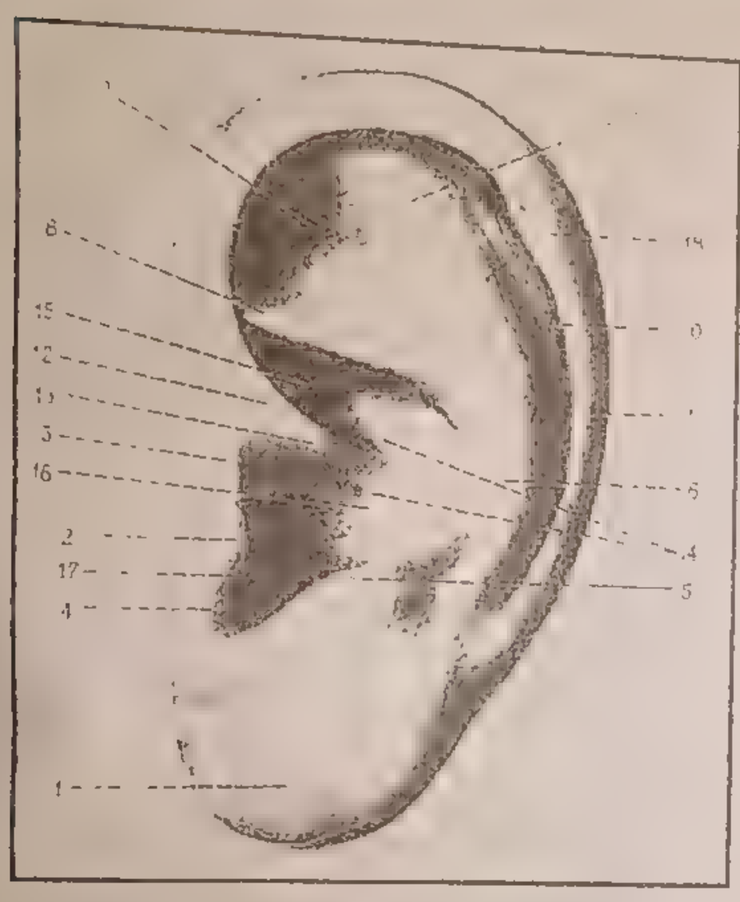
Затем усилить давление, нажимая пальцами на затылочную кость, но не двигая ими. Быстро оторвать руки от ушей. Повторить это плотное закрывание — быстрое открывание ушей 10 и более раз.

Теперь кончики средних или указательных пальцев вложить в ушные отверстия, проделать ими три вращательных движения и быстро вынуть пальцы. Проделать так 3-5 раз.



новременно 20-30 раз потянуть вниз мочки ушей (см. рис.). Это может быть больно.

Большими и указательными пальцами обеих рук одновременно потянуть себя за уши вверх, вниз и во внешние стороны, по 3-5 раз в каждом направлении.



Рельеф передней поверхности ушной раковины

1 — мочка уха; 2 — козелок; 3 —надкозелковая вырезка; 4 — межкозелковая вырезка; 5 — противокозелок; 6 — противозавиток; 7— верхняя ножка противозавитка; 8 — нижняя ножка противозавитка; 9 — трехсторонняя выемка; 10 — ладьевидная ямка (желоб); 11 — завиток; 12 — восходящая часть завитка; 13 — ножка завитка; 14 — дно раковины (прилежащее к ножке завитка); 15 — верхняя часть полости раковины (чаша); 16 — нижняя часть полости раковины; 17 — наружный слуховой проход; 18 — дарвинов бугорок.

Можно выполнять все эти упражнения или делать избирательно какие-то из них.

Такой массаж ушных раковин возбуждает нервную деятельность, регулирует функции всего организма, а также способствует лечению ушных заболеваний. Массаж ладьевидной ямки (желоба), ушной раковины и ушной полости помогает восстанавливать деятельность внутренних органов. Оттягивание мочек предупреждает головокружения, головную боль, рябь в глазах, обмороки. Помогает оно и при зубной боли и глазных болезнях.

Все эти упражнения просты, а оздоравливающий эффект от их выполнения большой, ибо, по представлениям восточной медицины, ухо как бы повторяет своей формой человеческий эмбрион, свернувшийся вниз головой, и, соответственно, каждая его часть является проекцией частей тела и внутренних органов человека.

Проще не придумаешь,
или Кое-что о пальцевых упражнениях

Сегодня мы предлагаем вам еще несколько упражнений Йосиро Цуцуми. Они помогут вам сохранить душевное спокойствие, преодолевать психическое напряжение и нервную усталость. Как? Все просто: на ладонях и пальцах расположены точки, так или иначе связанные со всеми важнейшими органами человека. Методика сохранения здоровья с помощью пальцевых упражнений основана на 3-тысячелетнем опыте китайской медицины, которая как раз и исходит из существования энергетических меридианов и активных точек.

«В свое время я перечитал множество книг по восточной медицине о способах сохранения и укрепления здоровья. И на основе своего 30-летнего опыта разработал оригинальную методику. Следование ей обеспечило и мне, и многочисленным посетителям моих курсов крепкое здоровье и возможность энергично работать, — писал Цуцуми. — Я горжусь, что и по сей день не уступаю молодым людям в жизнеспособности как в психическом, так и в физическом отношении.»

Напомним, что Цуцуми сейчас 64 года. Врачи же предсказывали ему недолгую жизнь — не более 30 лет.

Упражнения не требуют большого количества времени и специальных усилий. Но их необходимо выполнять регулярно по нескольку раз в день.

СОХРАНЕНИЕ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ

1.Раскройте пальцы левой руки, легко нажимайте на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки (15-20 нажимов). Рис. 1.

Повторите упражнение 5. При нажиме выдох, при ослаблении усилия — вдох. Упражнение выполняйте спокойно, не торопясь. То же — для правой руки.

2. Сжимайте пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. (Рис.2). Спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием в кулак — выдох. Ослабляя усилие — вдох. Повторите 10-15 раз. Упражнение применяется во всех тех случаях, когда вам нужно обрести душевное спокойствие, сосредоточиться, взять себя в руки. Оно помогает также точно запомнить какие-то важные вещи. Выполнение упражнения с закрытыми глазами усиливает эффект.

УСТРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

В этом случае предусматриваются упражнения с орехами. Они разработаны на основе восточной философии, исходя из которых психической деятельностью управляет не мозг, а внутренние органы: энергия таится в легких, ум — в сердце, дух — в печени, воля — в селезенке, а стремление — в почках. Так это или нет, трудно сказать. Давайте поверим Цуцуми, который считает, что между пальцами и нервами имеется тесная связь.

1. Возьмите два ореха, зажмите в кулак. Попытайтесь, работая пальцами, перекатывать орехи по кругу. От одной до трех минут каждой рукой.

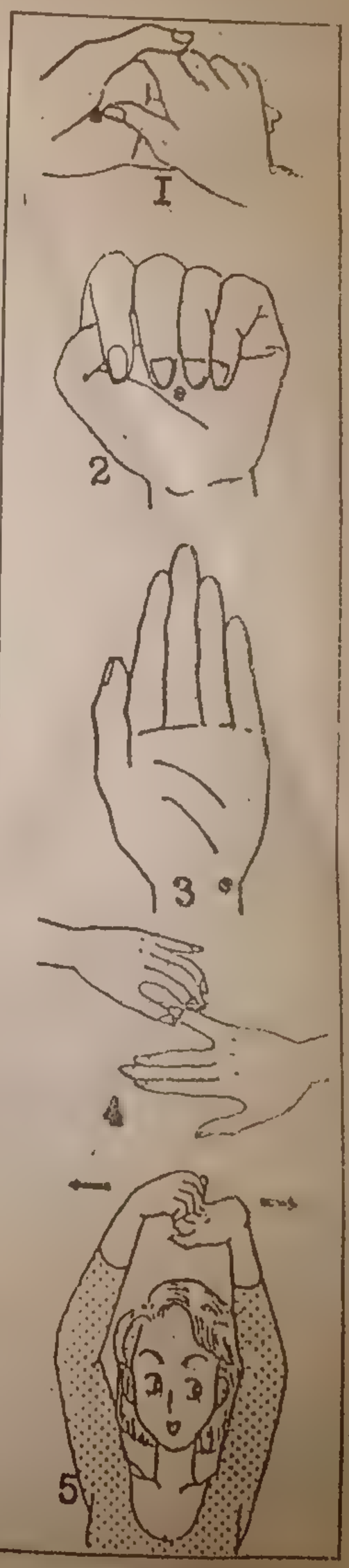
2. Положите орех на ладонь (место отмечено точкой на рис. 3). Накройте другой ладонью и, слегка нажимая, выполняйте орехом круговые движения. До 3 минут.

3. Легко массируйте кончик мизинца.

УТОЛЕНИЕ НЕРВНОЙ УСТАЛОСТИ

1. Точка воздействия находится на мизинце, который принадлежит меридиану сердца. Тщательно массируют и раздражают оба мизинца.

2. Поднимите обе руки над головой. Сцепите пальцы, как показано на рисунке 5. Притягивайте попеременно руки в правую и в левую сторону, наклоняя вслед движению тело в ту или другую сторону. По 10-15 раз в каждую сторону.



ГОЛОДАЙТЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ

Возможно, вам покажется материал Василия Воронова слишком громоздким. Но не торопитесь с выводами. Пожалуй, это один из самых интересных кусков в рукописи Воронова. Голодание с группой единомышленников. Голодание для мужчин. Время года и голодание. Вот главные моменты сегодняшней публикации. Материал полезен всем — и тем, кто уже приобщился к голоданию, и тем, кто никак не может на него отважиться.

Еще раз повторяем: вы вовсе не должны слепо следовать рекомендациям Василия Воронова. Исходя из его личных ощущений, опыта — ищите свой вариант.

ГОЛОДАНИЕ ГРУППАМИ

Человек, голодающий в одиночестве, предоставлен самому себе. Если у него есть семья, родственники, они никогда не оставят голодающего в покое. Будут молить, уговаривать начать еду, будут приводить сотни доводов, примеров против голодания, хором подтрунивать, посмеиваться, и голодающий потеряет веру в себя — спасует. Нужно иметь твердый характер, чтоб устоять против агрессии родственников, но родственники еще не вся беда. Если голодающий один, то также к нему по мере ухудшения самочувствия постоянно приходят отнюдь не самые лучезарные мысли. Вдруг что-то случится — кто подаст руку? Да и вообще, с какой стороны ожидать беды?

Другое дело — группа единомышленников. Это уже большая сила. Вы решили пойти, например, на 3-недельное голодание — на половину полного. Это отличный срок. После 3-х недель очень легко голодание бросить. Это во-первых. А во-вторых, в любом случае вы получите хороший урок для будущих голоданий. А главное: вы имеете за спиной верных друзей, которые не оставят вас в беде, а вы их. Вы наблюдаете не только за собой, но и за всеми. Вы воочию наблюдаете ежедневные изменения в ходе голодания. Вы сильны, и сомнениям тут места нет, и каждый чувствует и знает это. А обменяться ощущениями и мнениями? Разве это не интересно?

Уныние — сестра одиночества. Голодание в одиночку уязвимо унынием. В группе время проходит быстрее, веселее и интереснее. Наконец, вы чувствуете себя спокойнее и увереннее.

Впрочем, что я имею в виду, когда говорю о группе? Речь идет о двух-трех единомышленниках — больше собрать трудно. Можно отправиться вместе на чью-нибудь дачу, в лесной домик или просто постоянно встречаться и перезваниваться по телефону.

Идеальная группа, конечно же, — муж и жена. В этом случае все тяготы голодания делятся пополам.

МУЖЧИНЫ, НЕ ТОРОПИТЕСЬ В ОТСТАВКУ!

В Америке секс не считается запретной зоной. По крайней мере в настоящее время. Секс преподают в начальных школах. В колледжах и университетах бесплатно снабжают учеников мужского пола презервативами; девушкам читают лекции и наставления относительно того, как не забеременеть. В общем, все открыто, все дозволено, а отсюда и результаты: 750 тысяч беременных учениц ежегодно! Пишут также, что мальчишки в 12-14 лет, а во многих случаях и раньше, уже начинают половую жизнь. Девочки от них не отстают. Так что до свадьбы все известно, все изведано, и свадьба считается не чем-то таинственным, красивым, долгожданным, а простой формальностью, завершающейся подписанием договора, похожего на коммерческий. Затем происходит что-то вроде свадьбы: танцуют до одури под вой гитар, опорожняют несметное количество бутылок пива и кое-чего покрепче. Наконец, молодожены, обсыпанные рисом и мелко нарезанной цветной бумагой, отправляются провести медовый месяц. Многие с тем, чтоб сразу после него двинуть в бюро разводов. И не мудрено, что мужчина в 45-55 здесь уже относится к числу «негодных».

Не знаю, как обстоит дело с моими соотечественниками в России, но если и они подпадают под такую категорию, то не стоит падать духом и паниковать. Мне 66 лет — на бумаге, а так мне только перевалило за 40.

Всех бессильных в половом отношении прошу отнестись с большим вниманием к тому, что скажу. Первым делом бросьте курить и пить самогон, водку, пиво и любые спиртные напитки. Очиститесь добровольным природным процессом — голоданием. За 3 недели голодания излечиваются все куряки и алкоголики, не принадлежащие к закоренелым. Последним нужно полное 40-дневное. После очищения как курево, так и алкоголь вам будут противны. Повторяю это потому, что повторение — мать учения. После полного очищения — половая способность мужчин возвращается полностью, после 3-недельного — частично. Это ли не исцеление? Какая еще медицина возвратит мужчинам половую способность? Никакая!

Как А. Суворин, так и другие голодавшие в своих письмах отмечают, что половая способность или улучшается, или возвращается у тех, которые уже считались не способными к половой жизни до голодания. Про себя скажу одно. Никогда не имел никаких проблем по этому поводу. Правда, перед моим 35-дневным голоданием в 1986 году — мне было тогда 60 — я ухаживал за одной американкой моложе меня на 12 лет. От нее и услышал реплику (уж извините, буду называть вещи своими словами), в том плане, что я достиг, мол, вершины горы и теперь быстро скатываюсь вниз. То есть от меня, как от мужчины, большего ожидать не приходится. Тут же случилось то, из-за чего, по сути дела, я и начал голодание. Вдруг ни с того ни с сего у меня появились боли под лопаткой с правой стороны. Неделя проходит — болит. Я — к доктору. Тот сделал рентген — действительно, в легком черное пятно. Доктор — я уже рассказывал об этом — собирается на две недели в отпуск. Когда вернется, отправит меня на биопсию — выяснить: рак это или что другое. Тогда я, не дожидаясь моего доктора, сразу решил голодать. Боли стали утихать, а через 3 недели их и след простыл. Так вот, когда то голодание кончилось, и я через недели три, после того, как явился «волчий» аппетит, поехал к своей подруге в боевом настроении, та

ГОЛОДАЙТЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ

была чрезвычайно удивлена. Явился неукротимый аппетит не только к еде, а и к прекрасному полу еще больше. Настолько, что дама сочла меня сексуальным маньяком. Так вот, поверьте, после голодания в 60 лет мне нужна была женщина еженощно. Примерно в течение года. Потом «аппетит» снижается, приходит в нормальное состояние: 2-3 раза в неделю, потом и один раз, потом только в 2 недели — раз. И мужчине пора призадуматься: не начать ли повторное голодание? Именно так! Значит, организм снова успел как следует засориться. Половая охота тут, по-моему, играет роль барометра. Чуть замечаешь, что барометр падает — объявляй голодовку! Со мной (а я уверен, что это всеобщая мерка) так и было. Мне сейчас 66, но я не вижу разницы с временами, когда мне было 40-45. Так что, мужчины, вы еще не в отставке! Очиститесь и любите своих жен и женщин на здоровье.

Что сказано для мужчин, наверняка относится и к прекрасному полу. Но так как мне не приходилось встречаться с женщинами, знакомыми с голоданием, то утверждать ничего не могу. Однако в книге Алексея Суворина в нескольких местах говорится, что сексуальная способность как мужчин, так и женщин улучшается в несколько раз. Многие в своих письмах (в большинстве старички) сообщают, что чувствуют себя в отношении секса, как в былые молодые годы. По себе сужу — это так. Да и понятно: после голодания весь организм очищается от разной дряни, которая блокировала деятельность всех наших органов и систем. Немудрено поэтому, что половая способность как у мужчин, так и у женщин приходит в «боевое состояние». Понятно и то, что за полным 40-дневным очищением, когда голодающий теряет примерно 18-20 кг слабого одряхлевшего тела, следует стремительное омоложение, на клеточном уровне. Рождается новое молодое тело. А с ним и возврат полноценной половой жизни.

В КАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ГОЛОДАТЬ?

В Калифорнии или в Крыму, которые находятся почти на одной параллели, полные 40-дневные голодания можно проводить почти круглый год. Зимы тут, считай, нет, а есть дождливый период с ноября до марта. Иногда ранним утром бывают заморозки. Но как только солнце взошло — уже и тепло, а в полдень — в Калифорнии-то точно — свободно можно ходить в трусах и в майке. Поэтому для голодающих калифорнийский климат — чистый рай и разницы почти нет, когда голодать.

В России, конечно, сложнее. Если вы тяжело больны, начинайте голодание сразу же, по прочтении этой книги. Пусть короткие. Пробуйте, привыкайте. Но начинать долгодневное голодание зимой, когда на дворе трещат Рождественские морозы и голодающий, стало быть, будет заключен, как в тюрьме, в своей комнате, я бы не рекомендовал. Сам рассудок подсказывает это. Голодающий должен двигаться, ходить, дышать свежим воздухом, греться на солнышке, сидеть с удочкой около речки, собирать грибочки и ягодки — да есть сотни занятий — а тут сиди и смотри в потолок.

Разумеется, в каждом положении есть исключения. А что, если больной стоит у последней черты, перед выбором: или голодай и спасай себя, или умирай? В этом случае больной обязан начинать голодовку хотя бы на 1-3 недели. Подождать до весны, повторить голодание до 4-х недель, а летом в июле-августе провести 40-дневное голодание.

Зима — хорошее время для коротких (совсем короткие, 1-3 дня я не беру в расчет) голоданий от одной до трех недель. Это для тех, кто хочет сбавить вес или ликвидировать незначительные «болячки». С другой стороны, зима — время спячки многих животных. В эту пору голодание вроде бы предписано самой природой. Дни коротки. Голодающий, стало быть, может дольше оставаться в постели и тем скоротать время. Но я лично в мое 35-дневное голодание почти не спал. В таком случае зима оказалась бы для меня настоящей тюрьмой.

Хотя, разумеется, голодание не у всех протекает одинаково. В письмах голодавших к Суворину говорится, что одни в период поста почти не спали, другие ночью находились в полудреме, а некоторые же спали, как дети. Значит, выбор времени голодания для каждого индивидуален. Кое для кого зима может стать лучшим временем, но, конечно, не для всех. Весна — вот, на мой взгляд, лучшее время. Конечно, нечего ожидать, что молодое поколение, скажем, до 40 лет, пустится голодать весной, несмотря на болячки — слишком уж цветущее время года. Для остальных же это наилучшее время очистить себя голоданием, освободиться от гнетущих болячек, восстановить свои силы и пуститься в новый жизненный путь, с новым здоровым телом, в котором, как известно, и здоровый дух.

Ну, а лето? Разве хуже оно, чем весна, для тех, кто решился очистить себя голоданием? Больные всегда ждут теплого лета, знают они о голодании или не знают. Те, которые знают, ждут лета, чтобы испытать на себе чудеса очистительного голодания. Пусть это будет на первый раз одна или две недели, но зато какое хорошее начало! Летом вообще есть много чем заняться. Время около речки или озера проходит весело и быстро. А огород?! В нем можно пропадать все лето — огород никогда не надоест. Хорошо и прогуляться по полю на чистом воздухе. Прогулки крайне необходимы, где бы вы ни жили. Лес и поле — самое лучшее для них место. Можно сплевывать противную слюну сколько угодно, никого не стесняясь. Я всегда делал прогулки 2-3 раза ежедневно именно для этой цели.

Наконец, есть еще и осень. Она так же прекрасна, как и лето. Красота осени успокаивает, умиротворяет, особенно бабье лето. Можно пойти в лес по грибы, там же ждут вас брусника и клюква. Ну, а если начнутся дожди, то тут уж ничего не поделаешь: сиди дома, читай, пиши письма далеким друзьям — можно писать и мне.

А что же делать больным, «прикованным» к постели?

Тут нужен бы и доктор, знакомый с процессом голодания. Но докторов таких практически нет. Нужен уход за больным, нужна женская рука, женское сердце. Я — не доктор, я могу дать только совет из моей практики. А ведь мы знаем — все индивидуально.

Совет же такой: больной должен голодать и очистить себя от завала всякой гадости, которая накопилась в его организме за долгие годы. Он и болен-то скорее всего именно из-за этого накопления. Пусть голодает, повторяю, по принципу: ничего не есть, пить только кипяченую воду и только по желанию, делать ежедневные глубокие клизмы утром и вечером. Перед голоданием принять слабительное. Когда оно сработает — немедленно клизму, через день опять слабительное, чтобы прочистить весь пищеварительный тракт, выгнать «пробки». Слабительное можно принять и еще раз, но впоследствии оно не нужно, раз кишечник чист. Клизмы делают свое дело. Удерживать воду в кишечнике самое малое полчаса, а на ночь — всю ночь, по возможности.

Больной сразу почувствует облегчение! Пусть голодает неделю, потому что 2-3 дня мало чего дадут. Зато теперь он будет знать, что аппетит у него пропал, началось глубокое очищение. Изо рта валом прет горькая слюна. Радуйтесь, это начала уходить ваша болезнь. Отхаркивайте слюну — Боже упаси ее глотать. Обычно на 2-3-ю неделю

устанавливается хорошее настроение. Скорее всего (так по крайней мере всегда было у меня) оно продержится до 4-й недели. Если больной до голодания был «прикован» к постели — можно ручаться, что теперь он уже поднялся с кровати. Силы продолжают прибывать. Если больной чувствует, что голодание возвращает ему здоровье, пусть продолжает голодовку... Здесь я позволю себе маленькое отступление... Скажите, откуда берутся силы у больного, когда он не принимает пищи? Казалось бы, ответа на этот вопрос нет. Однако это только кажется.

Оказывается, не только медведи, сурки и прочие впадающие в зимнюю спячку твари могут жить без пищи месяцами. Человек — также может. Как только аппетит пропадает, он сразу начинает питаться своими жировыми отложениями и одновременно очищаться от всякой всячины, накопившейся в организме за десятилетия. Поэтому больной и чувствует себя в сто раз лучше — он продолжает питаться, но не до «отвала», а сколько дозволено природой, и в то же время очищается!

Таким образом, жить без пищи можно до тех пор, пока имеются свои жировые и духовные запасы, которых хватает до полного очищения организма — обычно это 40 дней. Вот поэтому 3-я неделя должна «сказать» больному многое. 3-я неделя — как раз половина полного срока голодания. В этот период времени голодающий обычно чувствует себя на высоте. В большинстве случаев это настроение продолжается и до конца 4-й недели.

В конце 4-й недели начинают выходить из организма самые застарелые шлаки, 5-ю и 6-ю недели язык обложен буро-коричневым налетом, во рту просто помойная яма, и вот тут необходимо призвать на помощь все свои физические и духовные силы. Очистительный процесс вступил в последнюю фазу. Легче всего переносят последние дни голодания люди, «прикованные» к постели. Им так опостылело лежать, что они готовы на все. Луч надежды ведет их, и если они решили или идти до конца, или умереть — они всегда побеждают. И получают от очистительного голодания силу, здоровье, молодость — все, чего желали. Причем сразу же! Язык у них делается красным, появляется неукротимый аппетит, и им только остается не перегружать себя едой, и выдержать другой натиск, но на этот раз — атаку аппетита, что для иных голодающих гораздо тяжелее, чем само голодание.

Вернусь опять к 3-й неделе. А по этому случаю расскажу маленький анекдот... Когда негритянского проповедника спросили о причине большого успеха его проповедей, он ответил: «Сначала я говорю им, о чем я буду говорить. Потом говорю им о том, о чем обещал. И, наконец, говорю им, о чем я говорил». Другими словами, повторение — мать учения.

Так вот, в конце 3-й недели голодающий чувствует себя на высоте, настроение у него приподнятое. Иногда оно сохраняется до конца 4-й недели. Потом язык меняет цвет — из белого налета на буро-коричневый. Густая безвкусная слюна, как хвост, идет не из горла, а через носоглотку. Ее нужно «подтягивать» и «подтягивать». Голодание зашло так далеко, что остановить его теперь уже трудно. Этот процесс природный, он сам остановится, когда очистится организм. Но когда? Кто предскажет этот день? Кто даст больному гарантию, что процесс закончится, скажем, через неделю-две? Ведь каждый человек имеет свою индивидуальную психику, свою силу духа, свое личное я. Два совершенно одинаковых человека по возрасту, больных одной болезнью не могут рассчитывать, что очистительное голодание у них пойдет тютелька в тютельку. Поэтому сила воли в последние две недели играет гораздо большую роль, чем сила физическая, которая главенствовала в первые 4 недели, но аппетит и даже жидкую сладкую слюну, то этим все и кончилось. Теперь, мол, остается только наслаждаться едой, силы станут прибывать, настроение улучшится, а жизненная энергия забьет ключом. Не тут-то было. Прервавший голодание пожалеет — и не один раз — о том, что не совладал с собой. Тем самым он удлинил в 2-3 раза срок выздоровления и восстановления сил, в значительной мере уничтожил весь очистительный процесс.

Голодающий чувствует, что совершил непростительную ошибку. Настоящего аппетита у него нет и не будет 20-25 дней, настроение гадкое, временами тошнота, иногда рвота. Самое благоразумное в этом случае было бы бросить еду и продолжать очистительное голодание, хотя уже и нарушенное. Сил у голодающего вполне достаточно. В противном случае ему придется насильно заставлять себя есть и глушить, подавлять очистительный процесс, который все время будет давать о себе знать, хотя слабее и слабее с каждым днем.

Только к 20-25 дню он заглохнет совсем. Все нечистоты, которые были подготовлены к выбросу, теперь всосутся обратно в тело и будут жить там до следующего полного очищения. Впрочем, горевать тут особо не стоит, месяца через 3-4 начинайте сызнова, и на этот раз без отступлений.

Наглядный пример, связанный с только что описанным, произошел со мной в начале мая 1991 года после того, как я начал писать эту книгу. В июле прошлого года я встретил в клубе одиноких сестру милосердия, которая ухаживает за престарелыми состоятельными пациентами в Сан-Франциско. Я попробовал поговорить с ней на тему голодания, но у нее к такому разговору не было никакой охоты, хотя, будучи сестрой милосердия, она вполне могла бы применить к своим больным метод Суворина. Как бы то ни было, женщина эта сделалась моим хорошим другом. 8 мая она уезжала в Ирландию на 6 недель на свадьбу своей дочери, а я 8 же мая решил начать однонедельную голодовку. Просто от нечего делать. Но потом я переменил свое мнение. Подумал: почему, собственно, одна неделя — буду голодать, пока надоест. Проголодал 7 дней, вдруг звонок. Знакомый американец. Говорит, будто бы я обещал начать для него работу по кладке кирпичей. Мы, мол, договорились об этом месяцев 5 тому назад, о чем я совершенно забыл. Я пошел на хитрость, говорю, что делаю сейчас другую работу, а твою начну через неделю. Он говорит: «О'кей!».

Сразу же я выпил полстакана вишневого сока, не вызывая искусственного аппетита. Просто подумал, что после одной недели голодания это не обязательно. Но как я ошибся! В этом голодании аппетит у меня пропал с первого же дня, началось обильное выделение горькой слюны. И не только днем, но и еженощно. Спал по 2-3 часа, не больше, остальное время отплевывался.

Так вот, как только я выпил вишневый сок, меня затошнило, а потом и вырвало. Я был ошарашен! Думаю, неужели мой организм так загрязнился с 1986 г., то есть со времени моего 35-дневного голодания, что очищение началось так быстро и так обильно? Но мне же нужно начинать принимать пищу — через неделю работать. Я прибегнул к искусственному обману желудка. Стал жевать хлеб с яблоками. В течение пары часов занимался жвачкой. Но подавить процесс так сразу мне не удалось. Через неделю пошел на работу, но очень мало что изменилось. В кармане ношу фрукты. То и дело что-то жую. В конце 2-й недели интервалы с едой удлинились, и только в конце 3-й недели аппетит стал налаживаться.

Короткое резюме ко всему сказанному. Добровольное очищение организма — это пока малоизведанное поле действий для будущих докторов. Здесь, в Америке, у публики мозги промыты непрекращающейся пропагандой всяческих пищевых изделий настолько, что она абсолютно потеряла свое собственное мышление. Скажи кому о голодании— на тебя посмотрят как на идиота: какое еще голодание при изобилии!

Телевизор 24 часа в сутки каждые 3 минуты долбит рекламу: шмотки, вещи, парфюмерия, авиационные путешествия, продажа автомобелей... Но больше всего времени отводится на жратву: еда, еда, еда. И не мудрено, что Америка не отстает в жировых телесах от жителей бывшей страны Советов.

ЗАКОН, КОТОРЫЙ ПОСТАВИТ ВНЕ ЗАКОНА ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ВАШЕГО БЕСПОКОЙСТВА

Итак, сегодня очередные советы Дейла Карнеги о том, как избавиться от беспокойства. Жизнь время от времени дает понять, что им следовать необходимо.

Мое детство прошло на ферме в штате Миссури. Однажды я помогал матери вынимать косточки из вишен и вдруг расплакался. Мать спросила меня: «Дейл, что случилось? Из-за чего ты плачешь?». Я пробормотал: «Я боюсь, что меня похоронят заживо!».

В то время я постоянно беспокоился. Во время гроз я боялся, что меня убьет молния. Когда наступали тяжелые времена, я боялся, что нам будет нечего есть. Я боялся, что после смерти попаду в ад. Я был в ужасе, что Сэм Уайт, который был старше меня, отрежет мои большие уши. Ведь он угрожал это сделать. Я испытывал страх, что девочки будут смеяться надо мной, если я попытаюсь за ними ухаживать. Я боялся, что ни одна девушка не согласится выйти за меня замуж. Я заранее нервничал, что мне нечего будет сказать своей жене сразу после свадьбы. Я представлял себе, как мы обвенчаемся в какой-нибудь сельской церквушке и поедем в двухместном экипаже с крышей, украшенной бахромой, к нам на ферму... Но я беспокоился, смогу ли я поддерживать разговор со своей избранницей во время этой поездки? Как мне себя вести? Я ломал себе голову, пытаясь решить эту мировую проблему, много часов, когда ходил за плугом на поле.

Шли годы, и я обнаружил, что девяносто девять процентов моих страхов были ложными, и события, которых я так боялся, не случались.

Например, как я уже говорил, я панически боялся грозы; однако теперь я знаю, что, согласно данным Совета национальной безопасности, в любом году имеется лишь один шанс из трехсот пятидесяти тысяч, что меня убьет молния.

Страх, что меня похоронят заживо, оказался еще более нелепым: невозможно себе представить, что даже одного человека из десяти миллионов, похоронят заживо; но я ведь плакал из страха, что это случится со мной.

Один человек из каждых восьми умирает от рака. Если уж я был склонен волноваться из-за чего-либо, то скорее мне следовало бояться смерти от рака, чем смерти от удара молнии или того, что меня заживо похоронят.

Вполне понятно, что в данном случае речь идет о беспокойстве, свойственном юности и молодости. Но многие тревоги взрослых людей почти так же абсурдны. Вы и я могли бы сразу устранить девять десятых нашего беспокойства, если бы перестали волноваться на достаточно длительное время, чтобы установить, оправданы ли наши страхи по закону больших чисел.

Самая знаменитая страховая компания в мире «Ллойд» в Лондоне нажила бесчисленные миллионы на склонности людей беспокоиться о том, что случается очень редко. Лондонская компания «Ллойд» держит пари с людьми, которые к ней обращаются, что несчастья, о которых они беспокоятся, никогда не произойдут. Однако фирма не называет это держать пари. Она называет это страхованием. Но на самом деле она действительно держит пари, исходя из закона больших чисел.

Эта огромная страховая компания процветает уже двести лет. И если не изменится человеческая натура, компания будет существовать и процветать еще пятьдесят веков, занимаясь страхованием обуви и кораблей от несчастных случаев, которые по закону больших чисел происходят совсем не так часто, как мы воображаем.

Если мы ознакомимся с законом больших чисел, то часто будем поражены фактами, которые обнаружим. Например, если бы я знал, что в течение следующих пяти лет мне придется сражаться в такой же кровавой битве, как битва при Геттисберге, я пришел бы в ужас. Я бы написал завещание и привел бы все свои земные дела в порядок. Я бы подумал: «По всей вероятности, я не переживу эту битву, и поэтому мне следует прожить оставшиеся несколько лет наилучшим образом». Однако факты говорят, в соответствии с законом больших чисел, что попытаться прожить от возраста пятидесяти лет до пятидесяти пяти в мирное время столь же опасно и столь же чревато роковым исходом, как и сражаться в битве при Геттисберге. Я имею в виду следующее: в мирное время на каждые тысячу человек в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет умирает столько же, сколько было убито на тысячу среди 163000 солдат, сражавшихся при Геттисберге.

Я написал несколько глав данной книги в охотничьем домике Джеймса Симпсона в Нам-Ти-Тахе на берегу озера Боу в Скалистых горах в Канаде. Однажды летом я там познакомился с мистером и миссис Герберт Х. Сэлинджер из Сан-Франциско. Спокойная, добродушная миссис Сэлинджер произвела на меня впечатление женщины, которая никогда в жизни ни о чем не беспокоилась. Как-то вечером, сидя у камина и слушая, как гудит пламя горящих веток, я спросил ее, испытывала ли она когда-нибудь в жизни беспокойство. «Еще как, — ответила она. — Беспокойство чуть не погубило мою жизнь. Прежде чем я научилась его преодолевать, моя жизнь на протяжении одиннадцати лет была адом, который я сама создала. Я была раздражительна и вспыльчива. Я жила в невероятном напряжении. Бывало, что я каждую неделю ездила из Сан-Матео, где я жила, в Сан-Франциско, чтобы делать покупки. Во время хождения по магазинам я доводила себя до отчаяния: «А вдруг я забыла выключить утюг? Может быть, наш дом загорелся. Вдруг служанка убежала и оставила детей одних. Вдруг дети поехали кататься на велосипедах и их сбила машина». В самый разгар своих покупок я часто так волновалась, что у меня выступал холодный пот. Я немедленно бросалась к автобусу и мчалась домой, чтобы убедиться, что все в порядке. Не удивительно, что мой первый брак закончился катастрофой.

Мой второй муж — юрист. Он спокойный человек с аналитическим складом ума. Он никогда ни о чем не беспокоится. Когда я становилась напряженной и взволнованной, он обычно говорил мне: «Расслабься. Давай обдумаем положение... О чем ты сейчас действительно беспокоишься? Давай применим закон больших чисел и посмотрим, может ли это случиться».

Например, я помню, как однажды мы ехали на автомобиле из Альбукерке, штат Нью-Мексико, к Карлсбадским пещерам — ехали по грунтовой дороге, и неожиданно начался ужасный ливень с ураганом. Автомобиль то скользил, то буксовал. Мы не могли им управлять. Я была уверена, что мы соскользнем в одну из канав, находившихся по бокам дороги. Но муж не переставал повторять мне: «Я еду очень медленно. По всей вероятности, не должно произойти ничего серьезного. Даже если машина соскользнет в канаву, то мы по закону больших чисел не пострадаем.». Его спокойствие и уверенность успокоили меня.

Однажды летом мы отправились в путешествие в долину Тунен в Скалистых горах Канады. Там с нами произошел такой случай. Ночью мы установили палатки на высоте семи тысяч футов над уровнем моря. Вдруг разразилась буря. Она могла разорвать наши палатки на клочки. Палатки были привязаны тросами к деревянному настилу. Наружная палатка вдруг закачалась и задрожала, мы услышали завывание ветра. Каждую минуту мне казалось, что палатка вот-вот сорвется и улетит в воздух. Я была вне себя от ужаса! Но муж повторял снова и снова: «Послушай, дорогая, мы путешествуем с проводниками из фирмы «Брюстер». А они хорошо знают свое дело. Такие палатки уста\355авливаются в этих горах уже шестьдесят лет. И наша палатка простояла здесь уже много сезонов. До сих пор ее не снесло ветром, и по закону больших чисел ее не снесет и се-

одня ночью; но даже если что произойдет, мы можем укрыться в другой палатке. Так что расслабься и успокойся...» Я последовала его совету и крепко спала остальную часть этой ночи.

Несколько лет назад ту часть Калифорнии, где мы жили, охватила эпидемия полиомиелита. В прежние времена я была бы в истерике. Но муж убедил меня вести себя спокойно. Мы приняли все меры предосторожности, которые были в наших силах. Мы не разрешали детям ходить туда, где много людей, не пускали их в школу и в кино.

Ознакомившись с данными отдела здравоохранения, мы обнаружили, что во время самой тяжелой эпидемии полиомиелита в истории Калифорнии пострадало только 1835 детей во всем штате. А обычная цифра составляла около 200 или 300 детей. Хотя эти цифры ужасают, мы тем не менее считали, что по закону больших чисел шансы любого ребенка стать жертвой эпидемии невелики.

«По закону больших чисел этого не случится» — эта фраза устранила девяносто процентов моего беспокойства и дала мне возможность прожить последние двадцать лет спокойно и счастливо сверх моих самых радужных ожиданий».

Когда я оглядываюсь на прошедшие десятилетия, я понимаю, что большая часть моего беспокойства создавалась воображением. Джим Грант рассказал мне, что он тоже пережил это. Он является владельцем фирмы «Джеймс А. Грант» в Нью-Йорке. Его фирма занимается оптовой продажей апельсинов и грейпфрутов из Флориды. Джим Грант организует отправку из Флориды сразу от десяти до пятнадцати вагонов с фруктами. Он сказал мне, что раньше обычно терзал себя такими мыслями: «А вдруг произойдет крушение поезда? А что, если все мои фрукты разбросаны? А что, если рухнет мост, когда мои вагоны будут переезжать через него?» Конечно, фрукты были застрахованы. Но он беспокоился, что если они не будут вовремя доставлены, то он потеряет свой рынок сбыта. Он так беспокоился, что стал подозревать у себя язву желудка и обратился к врачу. Врач не нашел у него никаких болезней, за исключением расшатанных нервов. «Вдруг меня осенило, — рассказывал он, — и я стал задавать себе вопросы. Я сказал себе: «Послушай, Джим Грант, сколько вагонов с фруктами ты доставил за все эти годы?». Ответ был: «Около двадцати пяти тысяч». Затем я задал себе вопрос: «Сколько вагонов пострадало от крушений?». Ответ был: «Возможно, пять». Тогда я сказал сам себе: «Только пять из двадцати пяти тысяч? Ты знаешь, что это значит? Отношение: пять тысяч к одному! Другими словами, по закону больших чисел, основанному на опыте, шансы, что один из твоих вагонов пострадает, составляют пять тысяч к одному. Так о чем же тебе беспокоиться?».

Затем я сказал себе: «Но ведь мост может рухнуть!». Тогда я спросил себя: «В самом деле, сколько вагонов ты потерял из-за того, что рухнул мост?». Ответ был: «Ни одного». Тогда я сказал себе: «Неужели тебе не стыдно доводить себя до язвы желудка беспокойством из-за моста, который никогда не обрушивался. А что касается железнодорожной катастрофы, то шансы составляют пять тысяч против одного!».

Посмотрев на все это подобным образом, я понял, как глупо я себя вел. В тот же момент я решил прекратить беспокоиться и всегда применять закон больших чисел. С тех пор я забыл про свою язву желудка».

Когда Эл Смит был губернатором штата Нью-Йорк, я слышал, как он отражал нападки своих политических противников, повторяя снова и снова: «Давайте изучим факты... Давайте изучим факты». Затем он начинал приводить факты. В следующий раз, если вы или я будем беспокоиться о том, что может случиться, послушаемся мудрого старого Эла Смита: давайте изучим факты и решим, есть ли повод, если он вообще есть, для нашего мучительного беспокойства. Именно так поступил Фредерик Дж. Малстедт, когда испугался, что уже лежит в могиле. Вот что он рассказал мне в период занятий на моих курсах для обучения взрослых в Нью-Йорке:

«В начале июня 1944 года я находился в одиночном окопе вблизи Омаха-Бич. Я служил в 999 роте связи, и мы только что «окопались» в Нормандии. Когда я посмотрел на этот одиночный окоп (он выглядел как яма прямоугольной формы в земле), я сказал себе: «Похоже на могилу». Когда я лег в него и попытался заснуть, мне показалось, что я действительно в могиле. Я невольно подумал: «Наверное, это и в самом деле моя могила». В 11 часов утра начались налеты немецких бомбардировщиков, и на нас посыпались бомбы. Я одеревенел от страха. В первые две или три ночи я совсем не мог спать. К четвертой или пятой ночи я был почти в состоянии нервного шока. Я понял, что необходимо что-то сделать, иначе я сойду с ума. Тогда я напомнил себе, что прошло пять ночей, а я все еще жив, и все были живы в нашем подразделении. Только двое были ранены, да и то не немецкими бомбами, а осколками снарядов наших собственных зенитных орудий. Я решил прекратить беспокоиться и заняться чем-либо конструктивным. Я сделал толстое деревянное покрытие над своим окопом, которое защищало меня от осколков зенитных снарядов. Я подумал о том, что наше подразделение занимает очень большой участок. Я сказал себе, что в этом глубоком, узком одиночном окопе можно погибнуть лишь от прямого попадания; и я прикинул, что шанс прямого попадания бомбы составлял даже меньше, чем один к десяти тысячам. Размышляя таким образом две ночи, я успокоился и спал даже во время бомбежек!»

Командование военно-морских сил США использовало статистические данные закона больших чисел для подъема духа моряков. Один бывший моряк рассказывал мне, что, когда он и его товарищи были направлены на танкер, перевозивший высокоактивное горючее, они были очень испуганы. Они все были уверены, что если торпеда попадет в танкер с высокооктановым бензином, то он взорвется, и все тут же попадут на тот свет.

Но командование военно-морскими силами США располагало другими данными; были приведены точные цифры, согласно которым из каждых ста танкеров, в которые попали торпеды, шестьдесят оставались на плаву; из сорока затонувших танкеров только пять погрузились под воду меньше чем за десять минут. Это означало, что у экипажа было время покинуть корабль, а также то, что потери были чрезвычайно незначительными. Помогло ли это укреплению боевого духа? «Знание закона больших чисел избавило меня от нервного потрясения, — сказал Клайд У. Маас, человек, который рассказал мне эту историю. — Вся команда почувствовала себя лучше.

Мы знали, что у нас есть шанс и что по закону больших чисел мы, вероятно, не будем убиты».

Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило третье:

Изучайте факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»

ВОКРУГ СВЕТА

Сбрасывайте вес!

«Я не могу даже выразить, насколько это важно — сбрасывать вес», — говорит доктор Гранди, который помогал в разработке рекомендаций по предупреждению заболеваний сердца Американской ассоциации кардиологов. Даже потеря 4 килограммов веса может оказать огромную помощь людям, которые весят на 20-30% больше нормы. Любые лишние калории, содержащиеся в вашем теле, превращаются в триглицерин (животные жиры), то есть остаток калорий, которые ваш организм не может «сжечь», трансформируются в триглицерин. Независимо от того, где накапливается лишний жир: на животе, бедрах и т.д., он приводит к увеличению риска заболевания сердца или даже приступу. Почему? По мнению шведских ученых, излишки жировых отложений на животе выделяют большее количество химических элементов, вредных для сердечно-сосудистой системы, чем жировые отложения вокруг бедер и по бокам вашего тела. (Вот еще одно подтверждение необходимости избавления от вашего «пивного» брюшка.)

Начните за кем-нибудь ухаживать

Забота о ком-то или о чем-то имеет большое значение для сохранения умственного здоровья в преклонном возрасте. Аарон Кэтчер, доктор медицины, психиатр, работавший одно время в Пенсильванском университете (шт. Филадельфия), говорит, что очень важно придерживаться такой модели поведения, когда необходимо заботиться о ком-то: «Ухаживая за домом, садом, домашними животными или другими людьми, вы ограждаете себя от отчаяния».

Если вы одиноки, заведите любимое домашнее животное. Геронтологи утверждают, что у пожилых людей появляется чувство ответственности за своего любимца, необходимости ему и возникают просто дружеские отношения. Кроме того, животные помогут вам встать утром и напомнят, что пришло время еды. Собака, например, заставит вас выйти на свежий воздух и даже познакомиться на прогулке с хозяином другой собаки. Забота о кошке или беседы с попугаем понизят кровяное давление, а любование рыбками уменьшит напряжение.

Ешьте баклажаны!

Один австрийский ученый обнаружил, что когда он кормил животных баклажанами наряду с другими продуктами, содержащими много холестерина, то в кровеносных сосудах этих животных не образовывались скопления жировых частичек. Как и все остальные продукты, состоящие из грубой клетчатки, баклажаны разлагают в кишечнике на многочисленные компоненты, взаимодействующие с излишками холестерина в крови, и выводят его из организма.

ЗАСЕДАНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Отзовитесь!

Когда я училась в школе, наша семья выписывала газету «Советский спорт» и в ней были «Клуб белых ворон», выпуски «ЗОЖ». Мы с братом всегда с интересом их читали. Из этих выпусков я узнала много интересного и полезного для себя.

Теперь я выписываю вестник. Немного о себе. Мне 24 года. Увлекаюсь хатха-йогой, натуропатией, народной и нетрадиционной медициной. Занимаюсь по утрам бегом. Но рассказать хочу о том, как вылечилась от левосторонней пневмонии. Когда врач мне поставила диагноз, первое что я сделала — это отказалась на 42 часа от еды. У меня были очень сильные боли в правой стороне груди, я не могла ни спать, ни сидеть. Но после голодания, к моему удивлению, боли резко уменьшились. Когда вышла из голодания, полоскала горло шалфеем, календулой, ромашкой, пила отвар багульника, лечилась подсолнечным маслом. Проболела я 1 месяц. Ни одной таблетки не принимала (хотя врач выписала по 22 таблетки в день).

Возможно, вы мне не поверите. Я, честно говоря, и сама не верила этому. Но показал улучшение снимок.

Вы не подумайте, что я сразу стала голодать 42 часа. До этого я голодала каждую неделю по 24-36 часов несколько раз. Занималась по системе Порфирия Иванова.

Хотела бы переписываться с единомышленниками. Может, кто-нибудь откликнется на мое письмо. Заранее благодарна.

Адрес: 410027, г. Саратов, ул. Мира, дом 15 «Б», кв. 60. Соколовой Марине Викторовне.

***

Мне 24 года, не замужем. Интересуюсь нетрадиционной медициной. Уже много лет пью чай из трав, вегетарианка. В моем понятии травы — это источник здоровья, энергии, подъема жизненных сил. Хотелось бы познакомиться с единомышленниками, с людьми, которые разделяли бы мои взгляды.

Я пришла к выводу, что некрасивых людей нет. Многим помогла советами: что нужно сделать, чтобы окружающие считали тебя симпатичной, обаятельной, видели в тебе личность. Многого в своей жизни добилась сама, но проблема одиночества осталась неразрешенной.

Адрес: 450097, Башкортостон, г. Уфа, а/я № 242. Алене.

***

У меня повышенная кислотность желудка, язва двенадцатиперстной кишки. Все обращения к официальной медицине не принесли облегчения. Может быть, кто-то поделится народными рецептами?

Лечиться голоданием не могу. При росте 170 см вешу 59 кг. Многие страдают от ожирения, а я хочу иметь просто нормальный вес (до 65 кг). Как увеличить его естественным способом?

Адрес: 496039, Удмуртская Республика, г. Ижевск, а/я 509. Лаптеву А. М.

***

Два года выписываю «ЗОЖ», очень многого добилась с помощью ваших публикаций. Но вот на 57-м году у меня обнаружили увеличение щитовидной железы. Один врач говорит, что нужна операция, другой — нет. Как быть? Может, есть народные методы?

В последнем номере «ЗОЖ» кто-то просил отруби и сою. Я могу выслать отруби и продукты питания из сои — производство Чехословакии.

Адрес: 105264, Москва, 5-я парковая, д. 39, корп. 2, кв. 21. Кузнецовой Тамаре Федоровне.

ВМЕСТЕ С «ЗОЖ» К НОВОЙ ЖИЗНИ

Начала выписывать вестник с 1995 года, и когда он приходит, сразу радостно становится на душе.

Мне 24 года, замужем, растет двое детей — мальчик (3,5 лет) и девочка (2,3 года). Не работаю. Всегда была худенькой, но после родов сильно располнела. Отсюда неуверенность в себе.

Начав читать вестник, постепенно втягиваюсь в другую жизнь. Два дня проголодала. На большее пока не могу отважиться. Накупила много разных книг — по голоданию, по очищению, уринотерапии, «Детку» и другие. Но самая главная книга ваш «ЗОЖ».

Желаю вам побольше читателей и долгого существования!

Адрес: 617405, г. Кунгур, с. Филипповка, д. 23, кв. 20. Ивановой Галине Александровне.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

КОМПРЕСС ИЗ МЕДА

При глубоком упорном кашле можно на ночь всю верхнюю часть тела намазать жидким медом, осторожно втирая его в кожу, кроме области сердца. Сверху положить кухонное полотенце, вощеную бумагу, а поверх — шерстяной платок. Потогонный чай с травками от кашля обязателен.

Если есть влажные хрипы, можно сделать аппликацию по рецепту Авиценны: мед, муку, холодную кипяченую воду в равных пропорциях (например, по одной столовой ложке), тщательно перемешать и тонким слоем выложить на кухонное полотенце, под которым лежит вощеная бумага, — это второй слой, еще одно полотенце — третий слой и шерстяной платок — четвертый. Лечь голой спиной на аппликацию, а остальной частью меда с мукой намазать бока, грудь, кроме области сердца. Все тщательно и последовательно завязать. Сверху желательно надеть рубашку и свитер и выпить потогонный чай.

КОМПРЕСС ИЗ ТВОРОГА

Старинным эффективным средством русских земских врачей при подозрении на воспаление легких был компресс из творога. Его следует применять только при условии, что пациент не получает антибиотики. Компресс из творога надо делать очень тщательно, он даст эффект лишь при полном соблюдении всех правил: творог может быть любого качества, даже замороженный (его, естественно, надо разморозить). Творог чуть подогреть (не на огне!). Проще всего положить его на час на батарею. Можно подогреть творог в выключенной теплой духовке. Его можно смешать с медом: на 100 г творога 1 столовая ложка меда. Последовательность слоев та же, что и при медовой лепешке. К телу — творог. Он намазывается тонким слоем на кухонное полотенце, затем —вощеная бумага, маховое полотенце и шерстяной платок, который плотно завязывается поверх всего. Можно завязать его через плечи, как в старину кутали маленьких детей в сильные морозы. Важно только, чтобы нигде не поддувало. Компресс из творога делается перед сном на всю ночь. Если ребенок будет беспокойно спать и капризничать, надо его уговорить и ни в коем случае не снимать обертывание посреди ночи. Потогонный чай с травками от кашля обязателен.

Утром лучше всего больного раскутать в ванной комнате и сразу под теплый душ, растереть и тепло одеть. Если творог спекшийся, но не желтый, значит воспаления легких нет. При воспалении легких на твороге будут желтовато-зеленоватые ядовитые пятна. Вытягивающую силу пластыря из творога русские врачи и лекари знали давно. Компрессы из творога применяют при груднице, фурункулах, долго не заживающих ранах. Вместо творога можно положить теплый размятый картофель, предварительно испеченный в шелухе в духовке.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ОБЕДЫ

Сегодня на кухне "ЗОЖ" старинные вегетарианские рецепты. Они не только, вероятно, просты в исполнении. Блюда, приготовленные по этим рецептам, необычайно вкусны. И полезны.

Овсяный суп с черносливом

Влить в горшок бутылку воды и всыпать полчашки овсяной крупы, которую предварительно хорошенько промыть, — кипятить до тех пор, пока крупа не станет мягкой и белой. Отвар слить через сито в отдельную посуду, а крупу мелко истереть ложкой. Истертую крупу опустить в отвар, положить туда же 1/4 фунта чернослива (**1 фунт — это примерно 454 г**), две чайные ложки сахарного песка и прокипятить, пока чернослив не сделается совершенно мягким.

Щи кислые

1/2 фунта кислой капусты тщательно промыть в двух водах, затем смешать с мелко изрезанной луковицей, добавить 1 столовую ложку масла и жарить до мягкости. Когда капуста обжарится, положить в нее половину столовой ложки пшеничной муки, 1 лавровый лист, 5 — 6 горошин черного перца, соли по вкусу и все перемешать.

Пока жарится капуста, налейте в горшок 1,5 бутылки воды, вскипятите ее, и положите в нее 2 — 3 гриба. Когда они хорошо прокипятят, кладите в горшок капусту и снова кипятите не менее 45 минут. Эти щи хороши со сметаной.

Суп «Кнейпа»

Нарезать кусочками обыкновенный черный хлеб, высушить его, истолочь в крупный порошок. Затем вскипятить 2 стакана молока и в кипящее молоко высыпать 2 — 3 столовые ложки приготовленного хлебного порошка, дать вскипеть 2 — 3 раза. Суп готов.

Гороховая лапша

Замочить с вечера 1/4 фунта гороха в холодной воде. Утром воду слить, а горох залить тремя стаканами кипятка, посолить, положить 3 белых сухих гриба и варить до готовности, а затем протереть сквозь сито.

Пока горох варится, поджарьте мелко порезанные: 1/4 моркови, 1/4 петрушки, одну луковицу — на 1 столовой ложке сливочного масла.

Затем приготовить тесто: насыпать в тарелку муку (примерно 1/2 стакана), положить одно яйцо и замесить крутое тесто. Раскатать его до толщины бумаги, порезать узкими полосками и опустить вместе с поджаренными морковью, петрушкой и луком в горох. Прокипятить.

Суп-пюре из картофеля с пирожками

Сварить в трех стаканах подсоленной воды 5 штук сухих белых грибов и 1 луковицу. Когда грибы сварятся, вынуть их, а бульон процедить. Одновременно поджарить 1/2 морковки, 1/2 петрушки в 2-х чайных ложках сливочного масла, затем взять 4 — 5 вареных картофелин, протереть из сквозь сито и опустить в бульон вместе с поджаренными кореньями. Прокипятить.

Замесить тесто как для лапши — с 1 яйцом и 1-й столовой ложкой тепловатой воды, чуть посолите, раскатайте его тонко, сделайте кружочки. Заранее сваренную гречневую кашу (приблизительно 1/2 фунта) поджарьте в масле вместе с одной мелко нарезанной луковицей (перец, соль по вкусу). Разложите кашу на вырезанные кружочки, заверните их, как пирожки, и сварите в кипящей соленой воде. Перед подачей на стол пирожки опускаются в суп. К супу подается нарезанная петрушка.

Суп из цветной капусты

Приготовить отвар из кореньев: 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 1 репа и 1/2 сельдерея залить 3 стаканами воды и варить до мягкости. Отвар процедить и положить в него цветную капусту, 1/4 фунта зеленого стручкового гороха, 1 мелкопорубленную луковицу, заранее обжаренную в столовой ложке сливочного масла с 1/2 столовой ложки муки. Затем можно прибавить немного поджаренных в масле рубленых свежих белых грибов. После чего дать супу хорошо прокипеть.

Хлеб с яйцами и горошком

Белый хлеб нарезать ломтями, обмакнуть в молоко и обжарить в масле. Затем взять 2 сырых яйца, 3 столовых ложки молока и немного соли. Сбить все это вместе и залить хлеб. К хлебу подается или тертый сыр или соус из горошка, приготовленный следующим образом: 1/6 фунта зеленого горошка промыть, оставить в воде на 3 — 4 часа, затем поставить на огонь. Когда он будет мягкий, посолите, добавьте 2 чайных ложки сахарного песку, 1 столовую ложку муки, 1 столовую ложку уксуса и 1 чайную ложку сливочного масла. Все — прокипятить. Соус из горошка готов.

Оладьи с яблоками

Один желток растереть с 1 чайной ложкой сахарного песка, добавить половину чайной ложки сливок или молока, 1 столовую ложку растительного масла и столько муки, чтобы тесто было не густое. Затем сбить отдельно белок и положить его в тесто. Очистить два яблока, нарезать их кружочками и вынуть семечки и сердцевины. Разогреть сковороду, положить в нее сливочное масло и обмакивая нарезанные яблоки в тесто, класть их на сковороду.

К оладьям подать сахарную пудру или мелкий сахар.

Каша из творога и манной крупы

1 фунт творога протереть сквозь сито, положить в него 3 сырых яйца, 2 чайные ложки сливочного растопленного масла, щепотку соли, 2 столовых ложки сахара и 1/2 чайной чашки манной крупы. Все это выложить в форму, обмазанную маслом и обсыпанную сухарями, и запечь в духовке.

Каша из творога подается с сахаром и сливками.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, ул. Архипова, д. 8 Тираж 70 тысяч экз. Заказ № 2885 Подписано в печать 7.07.95 г.

Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 1189

Телефоны редакции: 923-88-23, 925-82-76

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ВЕСТНИК

№ 2 (53)
второе полугодие
1995 г.

Приложение к газете Советский спорт

Разговор для вас

ПО СТОПАМ КОТА ЛЕОПОЛЬДА

Хвалить, знаете ли, себя как-то неудобно. Мы, мол, такие-сякие, мы замечательные. С другой стороны, почему это неудобно, если читатели чуть ли не в каждом письме расхваливают нас на все корки. Нет, и поругивают, конечно. Но иногда. Изредка и не зло. С третьей стороны, правильно говорят, что скромность — прямой путь к скорому забвению. Вот, собственно, поэтому похвалить себя и не мешает. То, что вестник — полезная шутка, то, что нужен он каждой семье, то, что дешев — в конце концов, один экземпляр сегодня стоит в половину дешевле, нежели поездка на московском трамвае или автобусе — это точно. Но восприятие некоторыми читателями вестника беспокоит. Мы ведь публикуем различные материал. Порой, полярные. И вовсе не означает, что публикация — повод к обязательному применению на практике.

Мы к примеру, сейчас из номера в номер даем так называемые «парчовые» упражнения. Должен сказать, что польза этих упражнений выверена многовековой практикой. Она не подлежит сомнению. Сами упражнения легки и доступны. Но требуют одного — внимания и терпения.

Но вот я получаю письмо от читателя, который разносит эти упражнения в пух и прах. Мол, зачем, кому они нужны, что за глупость. Словом, пусть сами китайцы их и выполняют.

Но не может же быть так, чтобы все материалы вестника подходили и нравились абсолютно всем. Выбирайте то, что вам нужно. Внимательно знакомьтесь с тем, что может понадобиться в будущем.

Взять то же голодание, которому мы уделяем довольно много внимания, справедливо или нет. Если заняться статистикой, то, наверное, выяснится, что голодают по Порфирию Иванову ну от силы 10 процентов наших читателей, по Брэггу — пять, по Воронову или Бройсу — тут уж совсем, наверное, единицы. Но означает ли это, что рассказывать о голодании не нужно. Касаясь длительного голодания, я не устаю повторять: это не для каждого, это не на каждый день. Но каждый должен знать о методе как о надежном способе избавления от многих болезней. Это все равно как обучение первой помощи пострадавшим на воде. Утопленникам, то есть. Может, в вашей жизни никогда и не придется встретиться с таким кошмарным случаем. И слава богу. Означает ли это, что знания не нужны? Ну, случилось. Кто-то утонул. Вы во всеоружии и можете помочь. Так и с голоданием. Вы должны знать — что, зачем, почему. Ну, не дай бог, ну, вдруг случиться. Вы знаете, что делать, и в вас живет вера. А это, наверное, одно из самых главных в борьбе с любой болезнью.

Или в рубрике «Отзовитесь!» мы частенько публикуем предложения людей. Мол, готов выслать пол-палу, какой-нибудь там золототысячник, корень

В предыдущем вестнике в интервью с Вячеславом Китаевым мы упомянули о марше в голландском городе Нийменгене. Наш корреспондент случайно оказался там и привез материал об этом событии и фотографии. Читайте 2-ю и 3-ю страницы.

вирз. Одно из таких предложений было подписано нашим читателем из Казахстана Николаем Пягаем. Ну, дали мы его. Приходит письмо возмущенного читателя: Пягай такой-сякой, потребовал за пол-палу 10 тысяч рублей, да еще вперед. Что же вы не интересуетесь, какие личности вам пишут, и кого вы печатаете.

Разумеется, мне стало стыдно. Вот уж, подумал я, действительно публикуем предожения помочь, выслать, посоветовать. А от кого эти предложения? Что у человека за душой?

Но вот совсем недавно пришло другое письмо по поводу Пягая — из города Нарофоминска Московской области от Василия Алексеевича Олиниченко. Он благодарит «ЗОЖ» за советы и как бы между делом сообщает: «Еще доложу: благодаря вам, связался с вашим подписчиком из Казахстана Н. Е. Пягаем. Умный человек. Спасибо вам.»

Так что же получается. Кто у нас стяжатель? Тот, кто хочет получить бесплатно, или тот, кто выполняет чью-то просьбу за деньги. Между прочим, есть над чем подумать. Однако в любом случае нужно понимать, что сегодняшняя жизнь нелегка, и среди подписчиков «ЗОЖ» вряд ли вы найдете хоть одного «нового русского». Нет у людей лишних денег. А что-либо кому-либо выслать — куда как более накладно. Простое письмишко отправить сегодня в среднем 600 рублей. А маленькую бандероль с травой — уже тысяча. Если не больше. Так что же мы хотим.

Так что, друзья, давайте относиться друг к другу спокойно. Не подходят условия — не принимайте. Давайте относиться спокойно и к вестнику. Вам не нравится или не подоходит тот или иной материал — не бросайтесь сразу метать критические стрелы — подумайте о том, что этот материал, возможно, очень нужен кому-то другому.

Помните, как говорил кот Леопольд: «Ребята, давайте жить дружно». И не забывайте при этом о нашей формуле: подписался сам, убеди подписаться хотя бы еще одного человека.

Анатолий КОРШУНОВ.

ДОРОГА, КОТОРУЮ МОЖЕТ ПРОЙТИ КАЖДЫЙ

В вестнике «ЗОЖ» № 1 (52) мы опубликовали интервью с Вячеславом Китаевым, бизнесменом из Владивостока, президентом приморской лиги ходьбы «Женьшень». В этом интервью было упоминание о Нийменгене — небольшом городке в Голландии, где начиная с 1909 года регулярно, исключая, разумеется, военное время, проводятся грандиозные марши. И надо же произойти такому совпадению: почти случайно наш корреспондент в дни марша оказался в Нийменгене. Сегодня его рассказ об этом событии.

Признаться, я летел в Германию. Мысль попасть в Голландию, в Нийменген, лежала где-то глубоко-глубоко под спудом других мыслей. В Москве я краем уха слышал о 4-дневном международном марше Нийменгена и даже не знал, что в нем участвуют россияне — команда ходоков из Пскова. Но как их разыскать, если марш собирает около 40 тысяч участников со всех пяти континентов, и в тихий городок, где проживает чуть менее 100 тысяч человек, в июле собирается до миллиона гостей.

Помог случай. В самолете Аэрофлота, следующим рейсом Москва—Дюссельдорф, я познакомился с Владимиром Зубовым, предпринимателем, президентом псковской торгово-промышленной палаты. Именно он руководил небольшой группой псковитян, направлявшейся в Нийменген.

Выяснилось, что Владимир участвует в марше уже второй раз. Но есть и испытанные ветераны. Скажем, Александр Ильин. Для него марш будет вось-мым по счету. Николаю Тимофееву предстояло идти в третий раз, а Владимиру Павлову — впервые.

— Представляете, что ждет вас на трассе? — спросил я дебютанта.

— Пока только по рассказам товарищей,— признался он. — Знаю, что в каждый из четырех дней будет предложено три маршрута на выбор: 30 километров для женщин и детей, 40 и 50 для мужчин. Идти можно как угодно. Хоть прогулочным шагом. Главное — отмечаться на контрольных пунктах и дойти до финиша. Вроде просто, но беспокойство все же испытываю. Вдруг не дойду: натру мозоль, или еще что...

— На каждом из маршрутов,— включается в разговор Александр Ильин,— расположены медицинские пункты. Там всегда окажут необходимую помощь. Вплоть до массажа, если вдруг сведет мышцы. На всех трассах множество пунктов питания: фрукты, напитки, бутерброды — все бесплатно. Можно подкрепиться и отдохнуть. Никто особенно не торопит. Но есть отведенный норматив — 10 часов. Необходимо в него уложиться.

— Да, собственно, что это мы все говорим,— вмешался Владимир Павлов. — Приезжайте в Нийменген, все увидите сами.

В Дюссельдорфе мы расстались добрыми знакомыми. Псковитяне поспешили к специально прибывшему для них микроавтобусу — от Дюссельдорфа до Нийменгена два часа пути. Я же отправился по своим делам, твердо решив прибыть в Нийменген к старту.

Получить гостевое приглашение из пресс-центра нийменгенского марша оказалось проще простого. Позвонил, представился, дал номер своего факса, и тут же в ответ — приглашение. Более того, на городском железнодорожном вокзале меня даже встречали. Господин Андрэ Соннэвиль, заместитель директора пресс-центра, услышав мой английский, предложил мне называть его просто Андреем. По дороге в гостиницу я узнал, что на сей раз в Нийменгене собрались представители 45 стран. «Мы одинаково рады,— говорил мне Андрэ, уверенно управляя автомобилем,— командам Австралии и Италии, в которых по пятнадцать человек, и командам Ирана и Финляндии, где по четыре участника, и, конечно же, россиянам». При этом Соннэвиль посмотрел на меня и улыбнулся. Известный в Голландии журналист, он еще и предприниматель. Год назад основал голландско-российскую фирму быстрой еды — «Смак». Пока сфера деятельности — Калининград, но господин Соннэвиль подумывает о расширении дела.

В дирекции марша мне сооб-

щили, что в нынешнем году на старт вышли 34073 человека. Любопытно сравнение: в 1909-м первый марш собрал всего 306 участников. Все — военнослужащие Королевской гвардии. Позже интерес к маршу проявили и гражданские лица. Их становилось все больше и больше. В 1991 году они составили 82 процента от числа участников, которых было зафиксировано рекордное количество — 38942. Среди них даже оказались члены королевской семьи — датские принцы Клаус и Питер-Кристиан.

Самая представительная делегация, конечно же, голландская. В нынешнем году она составила 24473 человека. Германия выставила 1509 посланцев, Дания — 258, Бельгия — 160. А вот Босния, Бурунди и Пакистан присутствовали совсем незначительным числом — по одному человеку от каждой страны. Так что российская команда оказалась не самой малочисленной.

И тут меня поджидал еще один сюрприз. Выяснилось, что к цивильным нашим соотечественникам добавилось еще 10 военнослужащих псковской 76-й воздушно-десантной дивизии. Представитель дирекции помог отыскать наших десантников в специальном городке на базе ВВС в Голландии под Нийменгеном. Ребята отдыхали после первого дня марша, а это, простите, «полтинник», в полной боевой выкладке, с 10-килограммовым рюкзаком и в сапогах. Капитан Владимир Рябов взял гитару — зазвучала песня, и вокруг сразу же собралась толпа молодых солдат из Франции, Америки, Норвегии. Русские военные в Нийменгене необычайно популярны, и их участие в марше всячески поощряется организаторами.

Если посмотреть на масштабную карту дорог в окрестностях городка, то она напоминает замысловато сплетенную паутину. Дороги, дороги, дороги... Где-то споткнуться, зацепившись о булыжник, или рухнуть в рытвину невозможно по той простой причине, что таковых нет — сплошной шикарный асфальт. Так что выбирать организаторам трассу не трудно. Но это вовсе не означает, что участников ждет сплошная благодать. Они стартуют в зависимости от дистанции с 5 до 7 утра, и с этого момента начинается борьба если не с дорогой, то с самим собой: четыре дня подряд протопать по 30—50 километров не такая уж простая штука, как кажется.

Подъехать на «фольксвагене» ближе километра к линии движения мне не удалось. Путь преградили полицейские. Точнее, изящные девушки в униформе полицейских. Картинные наручники и кольты на бедрах словно подчеркивали стройность их фигур. Блюстительницы порядка, «вооруженные до зубов» очаровательными улыбками, предложили продолжить путь пешком. Я не рискнул проверять их профессиональные навыки и последовал советам, что, впрочем, отвечало и идеям марша.

И ничуть не пожалел. Я влился в колонну, где, двигаясь, люди разговаривали, обменивались шутками, пели, наигрывали на различных инструментах и дружно устремленно шагали к финишу. Все это время — а я прошагал километров 20 — меня не покидало ощущение присутствия на празднике Первомая застойных времен. Но было и отличие — никакой политики. Я видел шотландцев, которые шли в своих национальных костюмах-юбочках с большим духовым оркестром во главе. И тоже с оркестром бодро шагали вперед морские пехотинцы США. Шли и сплошь цивильные колонны. В их ряды то и дело вливались одиночки и зеваки. Благо, правила разрешают всем желающим присоединяться к колоннам и сходить с дистанции в любой момент.

Чуть впереди меня размахивал национальным флагом и распевал песни молодой канадец. Разговорились. Эрик — студент из Торонто. Еще в школе изучал русский. Третий год во время каникул приезжает в Нийменген. Живет здесь в большом спортивном лагере. Организаторы взяли на себя все расходы по проживанию и питанию участников. Кто побогаче и способен сам оплатить, живут в гостинице. Впрочем, и богатые чаще всего предпочитают жить в лагерях — веселее и интереснее. Четырехдневный марш — это потрясающий праздник. В городах и деревеньках, через которые проходили маршруты, улицы заполнялись зрителями. Гремела медь оркестров, на дорогу летели цветы. В такой обстановке душевного подъема и дружелюбия я финишировал на центральной площади Нийменгена.

Однако это не позволило автору строк считать себя полноправным участником марша. Дело в том, что по условиям, каждый стартующий получает пластиковую карточку и специальный талон. А дальше дело техники. На пути следования несколько контрольных пунктов, ведется строжайший компьютерный учет. Если ты по какой-то причине в один из дней

сходишь с дистанции, то сразу теряешь право и на памятную медаль и бесплатное проживание в лагере. Словом, хочешь жить, есть, пить, спать даром и участвовать в культурной программе — ходи пешком и упрямо терпи до финиша.

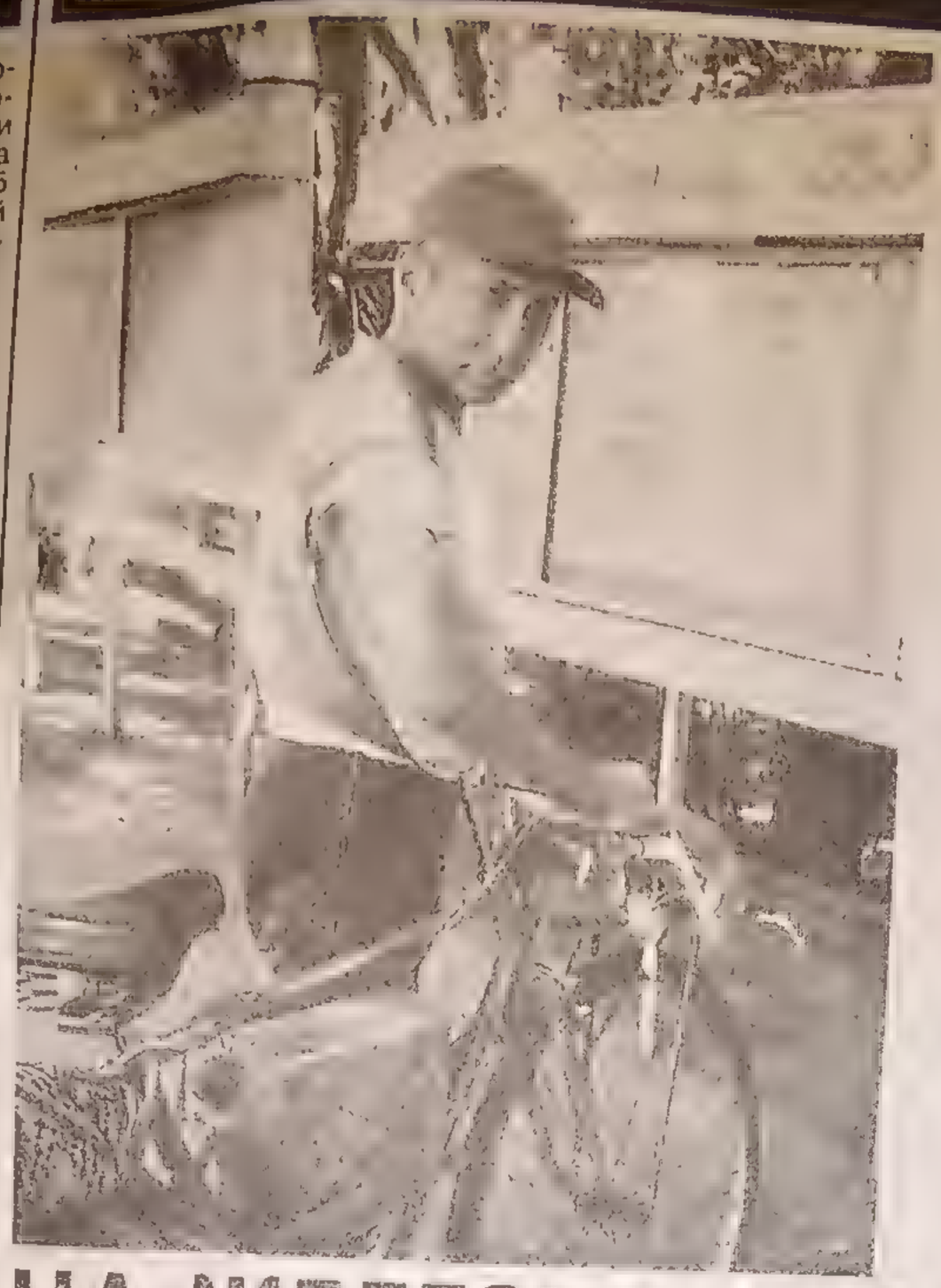
— Не слишком ли жестокие условия? — спросил я директора международного марша Нийменгена господина Криса Боса.

— О, нет! — ответил он и пояснил:

— В марше участвуют мужчины, женщины и дети без ограничения возраста. Практика показывает, что почти все справляются с дистанцией. Скажем, в нынешнем марше не выполнили условия чуть более 2,5 тысячи человек. Согласитесь, это пустяки — ведь без потерь не обойтись.

Господин Бос известен в Голландии еще и как член правления королевской нидерландской лиги физической культуры. Под ее эгидой, кстати, и проводится марш. В разговоре со мной Крис выразил надежду, что на следующий год, в который состоится юбилейный, 80-й марш, в Нийменген приедет гораздо больше россиян. Он также предложил идею провести российско-голландскую встречу поклонников ходьбы в Нийменгене или где-нибудь в Подмосковье.

Из разговора с Босом я понял, что организация подобных маршей — дело отнюдь не простое. Здесь, в Нийменгене, большую помощь оказывают волонтеры, которых более 500. На мероприятие затрачивается около миллиона гульденов (1,1 гульдена равно примерно 1 немецкой марке). Так что без спонсоров не обойтись. Среди самых главных из них — военное ведомство Голландии, а также известная американская фирма «Рибок». Именно в обуви и одежде этой фирмы маршировала голландская сборная. Лично мне пришлось воспользоваться сервисом, предоставленным другим спонсором — мощной телефонной компанией ПТТ. Именно ее менеджер пред-



НА ЖЕЛЕЗНОМ КОНЕ ИЗ ВЛАДИВОСТОКА В БРЕСТ

Я встретила его у редакции. Невысокий худощавый человек с бронзовым от загара обветренным лицом и такими же темными, словно пропитанными солнцем и ветром руками. Одной он придерживал изрядно истерзанный велосипед с двумя притороченными к раме рамками.

— Вы в «ЗОЖ»? — не минуты не сомневаясь в том, что угадала, спросила я.

Он утвердительно кивнул головой.

— Откуда и куда?

— Из Владивостока. Еду в Брест.

Николай Анатольевич Куплайс, 48-летний пенсионер, а в прошлом военный морской летчик, ныне живет в Самаре, и вот уже 15 лет не расстается с другом-велосипедом. Побывал на Памире, в Кара-Кумах, прошел маршрутом Мурманск — Одесса, хорошо знаком и переписывается с таким же страстным фанатиком велопутешествий Георгием Гончаровым. Ну, а сейчас вот совсем уж сверхдолгий и трудный маршрут — через весь бывший СССР.

Почему путешествует? Ну, во-первых, профессия морского летчика говорит о склонности к романтике. Хотелось и расставшись с вертолетом, друзьями, жить по-прежнему интересно, узнать Россию, изъездить вдоль и поперек. Было и второе соображение. Практика показывает, что военные летчики, выйдя на пенсию, перестав следить за собой, тренироваться, необычайно быстро находят дорогу в поликлинику. Анатолий Николаевич по этой дороге идти не хотел.

— Это очень трудно — путешествовать так, как вы: на велосипеде, налегке, в аскетическом режиме? — спросила я.

— Да нет, — ответил Куплайс, — человек ведь, как говорят, ко всему привыкает. Для меня такие путешествия стали чем-то вроде образа жизни. Я кручу педали. Рассматриваю Россию. Встречаюсь с людьми, разговариваю.

— Когда вы отправились из Владивостока?

— 28 апреля. Было еще холодно. На вершинах сопок, перевалов лежал снег.

— Путешественники, которые время от времени к нам заглядывают, рассказывают, что во многих местах вдоль БАМа нет проезжей дороги. Приходится двигаться по рельсам.

— Мой маршрут проходил не по БАМу, а по Транссибирской магистрали. Ну и там в одном месте не было дороги. Пришлось небольшой участок проехать на рабочей дрезине.

— Время тревожное. Случается, путешественников грабят.

— Раза три-четыре и меня останавливали дорожные рэкетиры. Мол, куда едешь, есть ли деньги, что в ранцах. Заглядывали даже в них. Я всегда отвечал: еду из Владивостока до Бреста, денег нет. Что в ранцах? Могу показать — спальный мешок с энцефалитными клещами. Рэкетиры сразу ретировались. Говорили: «Ну ладно, езжай, езжай, путешественник...» В целом же люди относились ко мне хорошо. Особенно в Сибири. Живут-то там не сладко. Ведь многие месяцами не получают зарплаты. Но обязательно накормят, предоставят ночлег.

— А под открытым небом ночевать приходилось?

— Конечно. Скажем, едешь и два дня не встречаешь жилья. Как-то я заночевал на трассе, на автобусной остановке. Ночью проснулся от воя волков. Не очень приятное, честно скажу, воспоминание. А вообще приходилось ночевать в редакциях, на фер-

ложил позвонить по спутниковой связи в любой город Америки, Австралии или Африки совершенно бесплатно (минута телефонного разговора стоит 5 гульденов). Не избалованный роскошью, я ограничился минутным разговором с Москвой.

Но, конечно же, не маршем единым жили его участники в Нийменгене. Здесь же проходил фестиваль культуры, который собрал музыкантов, художников, артистов буквально со всего мира. Вечером город плыл в море разноцветных неоновых огней. Далеко за полночь не закрывались двери ресторанов и кафе. На артистических подмостках допоздна выступали самодеятельные ансамбли и профессиональные коллективы. Присутствовал, кстати, на фестивале и фольклорный ансамбль «Петровцы» все из того же Пскова. Он пользовался среди гостей огромной популярностью и снискал еще больше поклонников, когда в финальный день марша ребята прошагали 15 километров, исполняя популярные на Западе русские мелодии.

Дни марша пролетели незаметно. И вот снова Дюссельдорф. Рейс Аэрофлота. В самолете я не переставал размышлять о марше. Мир увлекается бегом трусцой, аэробикой, бодибилдингом, сидит в седле велосипеда, играет в теннис и в гольф. Но новое и до боли старое увлечение, кажется, окончательно захлестывает его. Это ходьба. Организация грандиозных маршей, в которых люди разных национальностей из разных стран идут плечом к плечу, все более проникаясь идеями взаимного общения и дружелюбия. В Нийменгене директор мюнхенского марша Берт Манн сказал мне, что с удовольствием увидел бы среди участников 210-километрового марша, который состоится с 4 по 8 сентября, россиян. Он рассказал мне о деятельности Европейской лиги маршей и познакомил с ее календарем. Поистине, если ты хочешь ходить, то можешь ходить каждый день в году.

Самолет набирал высоту. Я думал о том, что не так уж сложно было бы организовать подобную лигу поклонников ходьбы в России. Тем более прецедент уже есть — это лига поклонников ходьбы «Женьшень» во Владивостоке. Что же касается «окна в Европу», то его можно прорубить хоть сейчас — нас готовы принимать на маршах в любом количестве и в Нийменгене, и в Мюнхене, везде, где проводятся марши. Впрочем, для начала было бы неплохо организовать хотя бы несколько своих маршей, российских. Желающих взяться за это дело просим обращаться в редакцию вестника «ЗОЖ», телефон: 923-88-23.

Владимир МАКСИМОВ.
МОСКВА—НИЙМЕНГЕН—МОСКВА.

Фото Яна ван Тиффелена (Голландия).

мах, в банях, на кордонах лесников, в Иркутске ночевал в городской Думе.

— А как с питанием?

— С собой вез минимум. Немного консервов, запас хлеба на 3—4 дня. Сахар, огурцы и сало. Кстати, убедился, что для путешественника сало — незаменимый продукт: и не портится, и калорийное — то, что надо.

— А чай, кофе, крупа?

— Нет. Пил простую воду с сахаром. Никаких каш не варил. Пару раз за все время потушил в котелке грибы — подосиновики, подберезовики — по дороге их было довольно много. А так в пути покупал продукты.

— Значит, деньги везли «в чулке»?

— Жена помаленьку высылала. Спонсировала меня. Мы заранее наметили пункты — Хабаровск, Чита, Иркутск, Челябинск.

— Ну и как впечатления от России?

— Впечатления? Они, конечно, не однозначные. Красивая, богатая страна. Но что останется уже нашим детям — не знаю. А внукам и подавно.

— Ну, к примеру.

— Пожалуйста. Все вы, наверное, слышали об уссурийской тайге. Так вот, по крайней мере вдоль трассы ее уже нет. Вырубают нещадно. Кому не лень. Да и полыхает огнем она ежегодно. Байкал. Мировая жемчужина — все знают. Но как и прежде, отравляя все вокруг, работает целлюлозно-бумажный комбинат. Меня предупредили: в том районе воду из Байкала не пить. А как чадит Шелиховский алюминиевый комбинат? Ближе к Чите, к Забайкалью — там тайга еще более или менее сохранилась. Но все равно ущерб природе наносим непоправимый.

— Дойдете до Бреста — что дальше?

— Поверну на велосипеде назад. Двинусь в сторону Великих Лук. Там рядом у меня родственники. Хочу их повидать.

— А вообще интересных встреч в пути было много?

— Очень много. Скажем, встретил американских инвалидов-колясочников. Я о них еще в дороге читал. Это бывшие спортсмены, получившие травмы. Они двигались в сторону Владивостока. Шикарные коляски, эскорт сопровождения человек десять на машинах. Потом встретил двух англичан. Те катят из Лондона. Тоже держат курс на Владивосток. Экипировочка, я вам скажу, загляденье. Они без сопровождения — это уже рискованно. Ну а так... много было встреч.

— Как вы думаете, подобное путешествие под силу каждому человеку? Скажем, сколько вы проезжали в день?

— 100—180 километров. Но ведь это вовсе не обязательно. Да и маршруты можно выбирать покороче. Я бы сказал так: в том образе жизни, который я веду в путешествиях, есть своя прелесть. И уж, конечно, содержится мощный оздоровительный эффект. Думаю, что любому человеку, нежели киснуть в квартире и балдеть перед телевизором, гораздо полезнее в пятницу сесть в седло велосипеда, собрать нехитрый рюкзак, не забыть спички, фонарь, спальник, пленку, кое-какой провиант и просто пуститься, куда глаза глядят, по малоезженной дороге. В народе ведь как говорят: дорога выведет. В воскресенье вечером можно вернуться домой. Будет, конечно, усталость, будут болеть мышцы, но обязательно окрылит душевный подъем, и на всю рабочую неделю останется хорошее настроение и желание повторить «подвиг» в следующий уик-энд.

Что ж, мне остается лишь присоединиться к предложению Анатолия Николаевича. Москва — Брест — задача, конечно, не для всех. А вот путешествие по родному краю — это для кого-угодно.

Ирина КОЧЕТКОВА.

На снимке: наш фотокорреспондент Владимир Беззубов запечатлел Анатолия Николаевича Куплайса около редакции.

Юрий БЛАГОВ

ПОЧЕМ СЕГОДНЯ ТИШИНА

Сегодня вряд ли мне нужны
И шум дубрав, и шум волны,
Устав от шума городского,
Не жажду шума никакого.
Меня устраивает наш
Российский выделки пейзаж —
Река, прохлада в летний зной,
Рыбак со шлюпкой надувной
И — перво-наперво — она,
Вы угадали, тишина...
Но обрести такой покой
Нельзя на улице Тверской,
Подобной благодати
Не купишь на Арбате.
И жизнь подталкивает нас
Под крышу пригородных касс,
Поскольку встречи с летом
Проходят по билетам,
И хоть билеты тоже
Становятся дороже,
Нас доводя до дрожи, —
Их покупаем все же.
Иначе — штраф на новый лад
В размере нескольких
зарплат,
Тогда почувствуешь сполна,
Почем сегодня тишина.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

А. Разрезать кусочек листа кактуса алоэ и приложить одну из половин к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через пять-шесть часов, как говорят знахари, рана уже «схватится».

Б. С незапамятных времен нижеописываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим от ран и порезов. Промыть рану и приложить компрес из настойки спирта и листьев крапивы.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЙКИ: набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем долить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца проникнуть через стекло и окажут полезное действие на настойку.

в Москве с 1 по 20 августа 1995 года в Центральном Доме художника на Крымском валу, в зале № 8 открыта экспозиция «Я ЖИЗНЬ ПРЕДЛОЖИЛ ЛЮДЯМ», о жизни и учении Порфирия Иванова.

Кроме того, в большом конференц-зале здания Совета Федерации на Цветном бульваре, д. 2 19 августа с. г. состоится Международная конференция, посвященная учению Учителя Иванова. Ожидаются гости из разных регионов России, стран СНГ, зарубежья — всего около 1500 человек. Приглашаются все желающие познакомиться с учением, получить консультации, приобрести литературу. Вход свободный.

ГДЕ ТЫ?

Живу от «Вестника» до «Вестника». Это мой самый верный друг, моя опора. Тружусь, укрепляю здоровье, стараюсь не взваливать свои проблемы на чьи-то плечи. Но иногда так одиноко. Одна иду ранним утром в лес на пробежку, одна же и возвращаюсь... Нет рядом сильного, верного и искреннего друга.

Завидую супругам, живущим по законам любви и нежности. Живет и в моей душе тихая надежда на добрые перемены в жизни. А время уходит... Мне 56. Рост 173, вес 73. Моложава, бескорыстна, жертвенна. Душевная щедрость — мой стиль жизни.

Адрес: 355029, Ставрополь, ул. Ленина, д. 416, кв. 12. Галине. (тел.: 29-79-20).

ГОЛОДАЙТЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ

Рукопись Василия Воронова становится все тоньше и тоньше. Осталось ее на 2-3 публикации. Так что уставшие от Воронова скоро получат возможность отдохнуть, а мы тем временем получаем все больше и больше писем с вопросом, где можно будет купить книжечку Василия Воронова. Мы подумаем об этом. Очень может быть, что подписных средств, если инфляция будет идти по обещанному правительством пути, хватит не только на 12 выпусков вестника, но и на дополнительный 13-й, скажем, что-то вроде приложения к вестнику "ЗОЖ". Оно и станет сжатой публикацией книжечки Воронова. А пока читайте очередную главу.

НУЖНО ЛИ ПРОВЕРЯТЬ ДОКТОРОВ?

Больные редко проверяют докторов. Больной пришел к доктору, тот постучал пальцами тут, постучал там, послушал, выписал рецепт на пилюли или порошки — и все. Больной купил лекарства в аптеке, пришел домой и начинает поглощать эти пилюли и порошки. Но знает ли он, что поглощает? Вряд ли! Но одно верно. Кардинально больному пилюли не помогут. Только еще больше засорят его и так уже засоренный организм.

Так вот, насчет проверки. Алексей Суворин пишет: «Для клизм употребляйте теплую воду 40—45 градусов и удерживайте ее в кишечнике 15—20 минут». Но я сразу подметил, что употребляя теплую воду из-под крана, которая кишит всякими бактериями, ты можешь приказать себе «долго жить». Поэтому я для клизмы воду всегда кипятил, а потом охлаждал до 45 градусов. Может быть, в суворинские времена вода была чище, кто знает. Суворин писал книгу 70 лет тому назад. За это время многое на земле изменилось. Но это не все. Еще я подметил, что за 15—20 минут организм не в состоянии всосать достаточно воды для своих нужд.

В описанном Суворинym своем 39-дневном голодании говорится, что на 39-й день он выпил кружку чая с медом, несколько ложек супа и два куска хлеба. И это после 39 дней голодания. Сразу есть хлеб?! Сведущему в голодании доктору? Как он не получил заворот кишок?

Лично я приучил себя не верить докторам слепо. Они такие же смертные, как и мы. То и дело ошибаются. А многие из них настоящие халтурщики. И вообще интересно, как может вылечить доктор (даже пустяковую болезнь), если он только что получил диплом? Сколько больных он покалечит, а может, и отправит на тот свет? И сколько же таких докторов? Нет, их нужно и должно проверять.

Читая книгу Алексея Суворина «Лечение голоданием», изучая, а потом и проверяя на самом себе, я пришел к выводу, что он был прежде всего добрым человеком. Никогда не брал плату за лечение. Принимая только пожертвования: Суворин мечтал выстроить больницы, где лечили бы только голоданием. В жару, в непогоду, в стужу он ехал, шел, чтобы помочь больным, как и полагается настоящему доктору. Разумеется, голодание старо, как мир, но для современной медицины, давно отступившей от принципов натуропатии, это новое неизведанное поле. Поэтому и Суворина надо проверять. Обязательно. Проверять своими собственными короткими, недельными, двухнедельными и более долгими голоданиями, делая месячные, двухмесячные интервалы. За это время вы изучите себя, поймете, готовы ли к долгому очистительному посту.

Повторяю. После 4-недельного голодания еще сравнительно легко можно начать еду, применяя искусственный вызов аппетита способом, описанным ранее.

Но перед тем, как пускаться в полное 40-дневное голодание, проверьте досконально свои физические и духовные силы. Запомните, докторов по голоданию нет! Вы — доктор! Проверяйте мою книгу, если ее когда-нибудь издадут, проверяйте Суворина, пока на смену ему не придет целое поколение докторов, изучивших простой безболезненный, бесплатный и универсальный метод лечения добровольным голоданием.

Каждый начинающий голодать (будь это для потери веса, для проверки метода, для лечения своих болячек) должен помнить — имеется в виду добровольное голодание! Принудительное приведет к плачевному результату. Если вы не решили в своем уме, в своем сердце голодать — не начинайте. Если доктор предложил вам голодать, а сам не голодал и даже не имеет понятия о методе — не голодайте. Если вы прочли эту книгу, но на практике ничего не проверили и все же пустились в долгосрочное голодание, без предварительных 1-2-3-недельных голоданий — пеняйте на себя! Голодание, повторяю, не шутка. При этом вера во время голодания играет едва ли не самую главную роль. Если вы не верите в то, что начали делать, то никогда не получите положительный результат.

КАЖДЫЙ — САМ СЕБЕ ВРАЧ

Конечно, отвергать официальную медицину и всех без исключения докторов вряд ли разумно. Доктора нужны. Многие из них прекрасные специалисты, преданные своему делу люди. И все же...

Установлено, что в Америке ежегодно производится 200000 ненужных операций. Человек приходит к доктору с пустячной «болезнью». Скажем, болит живот (почти всегда от обжорства). Доктор сразу же устанавливает диагноз: «Катар 12-перстной кишки». Нужна срочная операция. Промедление — смерти подобно. И горемыку тут же — на операционный стол. Доктор за операцию имеет хороший куш! А «больному» и надо-то было всего поголодать пару дней.

Лично я убежден, что большинство так называемых внутренних болезней от обжорства, неправильного питания, употребления алкоголя, табака, наркотиков и прочей дряни.

Взять, например, соль. Соль человеку абсолютно не нужна. Она натурально находится в каждом растительном и животном продукте. Тем не менее, сколько соли человек поедает за свою жизнь? Много пудов! И только лишь потому, что мы привыкли к соли. Наши деды и прадеды не садились за стол без соли, и мы со дня рождения копируем их поведение, привычки и вкусы.

Простой пример. Те же помидор или огурец вкусны без всякой соли. Но мы их все равно солим. Эта соль в нашем организме везде: в мышцах, в коже, в легких, в сердце! Она закристаллизовалась точно так же, как и жиры. Помню, в начале войны наши красноармейцы, что шли колонной на Запад, остановились на привал как раз на лугу, против нашей избы. Мне тогда было 15. Но что бросилось в глаза — это белые, как плесень, круги на спине почти у каждого солдата. Я спросил у одного: «Что это такое?» Солдат ответил: «Это от пота, сынок, соль выступает...» Вот сколько соли у нас в организме! А нужна она? Что скажут об этом доктора? Всевозможные маринады, соленья, копчености на нашем столе пропитаны солью. Поедая их, мы просолились до основания.

А алкоголь, который разрушает сердце, легкие и сосуды. Туристы, что приезжают из России, рассказывают о поголовном пьянстве в стране. Особенно в деревнях и в провинции. Прибавьте сюда табак. Видели ли куряки свои черные легкие. Вместе табак и алкоголь подтачивают организм и разрушают его. Довершают дело наркотики.

Бедная Россия. Люди пьют, чтобы в алкоголе утопить свое горе, от незнания, что их ждет завтра, от унизительного пребывания в нищете. Одни требуют возврата к прошлому, другие по разным причинам покидают страну, ища лучшей жизни на Западе. Но и тут попадают в еще худшее положение: ни языка, ни работы, ни крыши над головой. Я вижу спасение страны от полного развала и краха только в одном — в приобщении к здоровому образу жизни. В очищении от табака, алкоголя, наркотиков. А это возможно лишь прибегнув к добровольному длительному голоданию. После голодания неизменно приходит хорошее настроение, энергия, охота к любой работе и отличное здоровье. Приходит все, что нужно для счастливой, полноценной жизни!

Я, между прочим, выписываю газету «Советский спорт». В разделе «ЗОЖ» частенько читал сентенции мужчин и женщин типа: «Имею букет болезней, поглощаю неимоверное количество всевозможных таблеток, порошков, пилюль, инъекций, но абсолютно ничего не помогает. Обращаюсь к вам, «белые вороны», может, кто знает народные средства...» Далее идет долгий перечень болячек, от которых хотел бы избавиться автор. Однажды одному такому автору (женщине) я ответил: «Первым долгом вы должны вычистить из вашего организма все поглощенные вами таблетки, микстуры и прочее. В таком случае вы будете здоровы, как никогда. Вычистить же их можно только добровольным долгодневным очистительным голоданием».

Нет, в самом деле, люди килограммами поедают всякую дрянь, забивают ею свой организм, все тело и еще хотят быть здоровыми? Эти пилюли до сих пор вы носите в своем организме! Они никуда не ушли, а рассосались по всему телу, сидят в печенке, в

сапсэнке — везде! И никакая, ни народная, ни новейшая медицина их из организма не выкурит. При этом одного 40-дневного голодания может оказаться недостаточно. Придется поститься по 40 дней 2—3 раза. Зато результат гарантирован.

В американской прессе то и дело сообщается о случаях, когда нерадивые врачи прописывали больным совершенно не нужные лекарства, пишется о пилюлях и порошках, вредный побочный эффект от приема которых заметно превосходит их пользу, говорится и о фирмах, наживающих огромные барыши на выпуске сомнительных лечебных средств. Годами тянется расследование подобных историй, столь же долго идут судебные процессы.

Рядовые же участники этих историй, то бишь больные, возможно, уже давно отдали Богу душу.

Если бы миллионы людей знали об истине, которую носят в себе со дня рождения — о чудодейственных возможностях длительного голодания — им не нужно было бы обивать пороги поликлиник, больниц и госпиталей, отдавать последние свои деньги за пилюли, порошки, инъекции и услуги докторов, терять драгоценное время...

Мы чистим зубы, чистим ботинки, чистим и моем полы, чистим дом (иногда, правда, только к Пасхе), а вот о «маленькой» истине столетиями забываем... Почистите другой дом — дом нашей души! Он забит, завален всяческой нечистью, он вопит о помощи, изнывает под тяжестью шлаков... Но мы — глухи! Мы пускаем кольцами дым, сразу же чаркой водки промываем рот. И само собой присутствует при этом хорошее настроение, веселье, крик, шум. А что желудок кричит, и его рвет на куски, что на завтрашний день голова трещит, и нас мутит — так на то есть верный препарат — чарка водки для похмелья.

Мы должны голодать не однажды, а всю жизнь, ежегодно и не один—два дня, а до 40 дней, не насилуя себя, но и не подкрепляясь чаем с медом и ромом, а самосознательно, добровольно, с радостью, как мы чистим наш дом к Пасхе.

Эта добровольная чистка по принципу: ничего не есть, пить только кипяченую воду, принимать ежедневные клизмы, делать всю домашнюю работу, вести нормальную жизнь и удержать себя в тепле — выгонит из вас все болезни без исключения. Да, собственно, к тем, кто чистит себя, болезни никогда не пристают.

ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК

ВЕЛИКОЕ И УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА ДО СУСТАВНОГО ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Лечебник П.М.Куреннова, русского врача-натуропата, иммигрировавшего в США, был издан там в начале 20-х годов и пользовался колоссальным успехом. Читая этот лечебник, начинаешь понимать, почему. В нем действительно потрясающие советы, научно-обоснованные, проверенные временем, а главное, разжеваны настолько, что их остается только проглотить. Важно при этом, что Куреннов не останавливается только на рецептах припарок, настоев, компрессов, он предлагает рекомендации именно те самые, которые лечат не болезнь, а больного. Скажем, предложения по чистке организма, по вегетарианству, по голоданию, постам. Сегодня подробный разговор о ревматизме.

Дед автора вылечил этим средством сотни таких больных, которые уже потеряли всякую надежду на излечение болезни. Тысячи других знахарей также пользовались с успехом описанным ниже средством.

Два фунта сенной трухи (1 фунт — 400 грамм) положить в ситцевый мешок и кипятить в кастрюле или другой посуде в 4 или 8 литрах воды в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины ванны. Сесть в ванну и закрыть ванну брезентом так, чтобы края брезента свисали с краев ванны на восемь-десять дюймов (1 дюйм — 2,5 см). В середине брезента следует сделать вырез величиной в квадратный фут (1 фут — 30 см). В вырезанное пространство вшить тонкую резину, в середине которой сделать круглый вырез диаметром чуть меньше шеи. В этот круглый вырез лечащемуся следует просунуть голову при принятии ванны. Сенная труха содержит много эфирного масла, сильного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло испарится вместе с паром, выходящим из ванны. Под брезентом же эфирное масло входит в тело больного через открытые поры. В настоящее время во многих странах появилось много субститутов брезента. Всякая брезентовидная материя годна, если она не пропускает пара. Многие при лечении данным средством пытаются заменить брезент простыней и поэтому не получают и половины целебного действия ванны, накрытой брезентом, так как простыня пропускает пар.

Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только больной может вытерпеть. Как только вода немного остынет, следует добавить горячей воды вновь. Следует упомянуть, что само сено негодно для данного лечения: непременно должна быть сенная труха. После принятия ванны сенная труха должна выбрасываться. Лучше всего принимать эти целебные ванны перед сном, поздно вечером.

Многие читатели спрашивают, как много ванн больной должен принять. Многие знахари считают, что для застарелого мускульного ревматизма надо принять от 30 до 45 ванн. Для больных в самой острой, начальной стадии суставного ревматизма — от 40 до 60 ванн. Дед автора — знаменитый знахарь и другой прославленный знахарь Данило прописывали и давали больным застарелым суставным ревматизмом до ста и более ванн из сенной трухи. При этом они оба очень часто одновременно с ваннами из трухи лечили этих страдальцев утром и в обед припарками, а вечером, перед сном — ваннами. Техника лечения припарками незамысловата: в большом закрытом котле прокипяченную сенную труху (не менее получаса кипячения) лекарь накладывал на больные члены пациента и забинтовывал толстым слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через два часа снимал повязку горячего компресса и выбрасывал труху.

В особенно тяжелых случаях суставного ревматизма дед накладывал припарку из трухи после вечерней ванны, и больной ложился спать с компрессом горячей трухи.

Некоторые знахари рекомендуют длительность ванны из сенной трухи — 1 час, другие — 45 минут, а иные — только 20 минут. Опять же, одни советуют эти ванны каждый день, а другие — через день. Видно, в очень тяжелых и застарелых случаях ревматизма, особенно суставного, следует принимать ежедневно, а для менее тяжело больных — через день.

Перед решением применить вышеописанное средство все знахари исследовали состояние сердца больного. Если больной имеет больное сердце. то применение описываемого средства считается опасным. Если больной имел сердечные приладки, то лечение очень горячими ваннами вообще считается невозможным. Людям со слабым сердцем не советуется оставаться в очень горячей ванне больше 20, и иногда и 10 минут. Они должны спросить у врача: можно ли им принимать очень горячие ванны вообще и если да, то в течение скольких минут.

Мой дед, знахарь соседнего с нашим села Данило и многие другие знахари со всех сел и всей необъятной России непременно советовали всем своим пациентам после лечения их от всякого ревматизма ходить в русскую паровую баню еженедельно и париться как можно дольше и сильнее березовым веником.

Все медицинские светила считают, что главное средство при лечении ревматизма — диета, при этом диета часто вегетарианская. По мнению доктора Вокера и других ученых, совершенно бессмысленно, с одной стороны, лечиться от ревматизма какими бы то ни было средствами, а с другой стороны, продолжать есть мясо и... накапливать кристаллы мочевой кислоты в организме — источник всех ревматических болей.

В личной беседе с доктором Вокером автор подчеркивал тот факт, что дед мой и другие знахари не помышляли о диете и... вылечивали всех ревматиков. Следует оговориться. что все пациенты деда Данилы и других знахарей были русские провинциалы и соблюдали не только все большие посты, но и в большинстве своем постились еще все среды и пятницы. Видимо, во время постов обыватели русской деревни избавлялись от вредных токсинов и кристаллов мочевой кислоты. Много столетий тому назад какой-то мудрец сказал: «Предупреждение болезни лучше, чем ее лечение». Современникам, забывшим о постах и о диете, следует вспомнить это изречение и вместо постов переходить на вегетарианскую диету.

Пять или шесть недель вегетарианской диеты (сырые овощи и фрукты) предохраняют всех и каждого от мук всех видов ревматизма и многих других болезней. Хорошо соблюдать неделю диеты через каждые два месяца.

Доктор Вокер как-то заметил, что он преклоняется перед людьми старины, имевшими силу воли соблюдать посты, и что теперешнюю публику можно заставить или поститься, или встать на диету только при помощи наставленных к их виску двух револьверов. Помимо диеты настоятельно необходимо иметь один день в неделю полной голодовки. После 35 лет следует голодать два раза в год по 15-20 дней подряд.

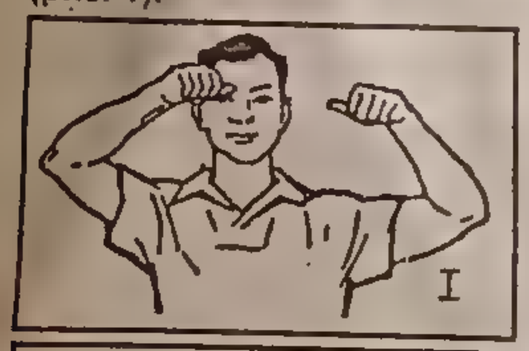
«ПАРЧОВЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ

Мы продолжаем публиковать старинную китайскую гимнастику. Ее польза проверена многолетней практикой. Упражнения просты, доступны всем. Наберитесь терпения, и вы убедитесь в их эффективности.

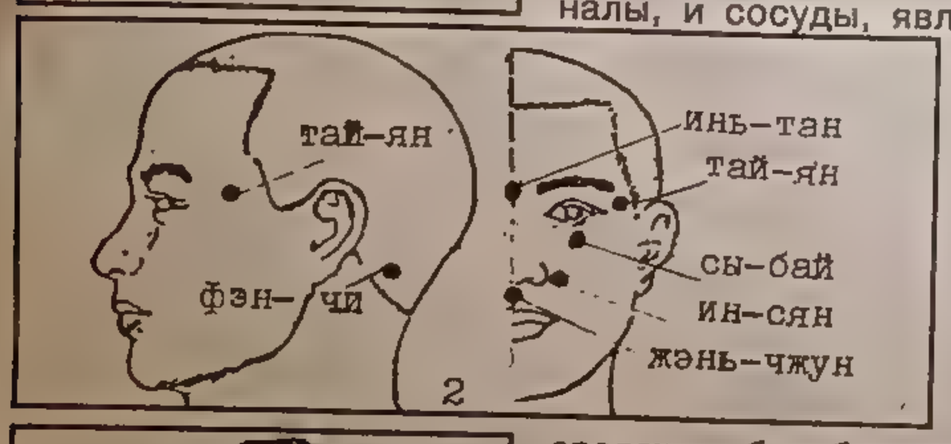
ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

1. Сесть прямо, смотреть вперед. Позвоночник выпрямлен, голова и поясница находятся на одной линии. Обоими глазами выполнять вращательные движения: 5-6 раз влево против часовой стрелки; затем некоторое время сосредоточенно смотреть вперед; потом вращать глазами 5-6 раз вправо по часовой стрелке; снова некоторое время смотреть вперед.

2. «Промывание» глаз. Кисти рук слегка сжать в кулаки, отведя немного большие пальцы в сторону. Тыльной стороной фаланг больших пальцев 10 и более раз растереть кожу верхних век (рис. 1).



Затем нажимать ими на точки тай-ян (рис. 2) с обеих сторон вращательными размина-ющими движениями по 10 раз в каждую сторону. Потом большим и указательным пальцами правой руки ущипнуть точку инь-тан (рис. 2), находящуюся между бровями, в центре. Выполнить ее пощипывание 10 раз, одновременно с этим левой рукой поглаживая сзади вниз от края волосистой части головы вдоль шеи столько же раз (рис. 3). Поменять руки местами и повторить эти движения. Это упражнение можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами.



Такое «промывание» глаз способствует усилению циркуляции энергии и крови в глазах, повышает тонус глазных мышц, замедляет провисание век, предупреждает появление близорукости или дальнозоркости.

Разминание внеканальной точки тай-ян может стимулировать и энергетические каналы, и сосуды, является средством борьбы с простудой. После ее разминания человек чувствует себя особенно хорошо. Такой ее массаж помогает и при головных болях и головокружениях.

Пощипывание точки инь-тан «отводит жар от глаз», снимает их воспаление, предотвращает глазные заболевания.

1. Слегка прикрыв глаза, подушечками указательного и среднего пальцев обеих рук проделать по 10 потирающих вращательных массажных движений вдоль нижних границ глазных впадин сначала в одном направлении, а потом в противоположном.

2. Подушечками указательных пальцев обеих рук проделать по 20-30 вращательных разминающих движений внутренних уголков глаз, а потом столько же раз - внешних их уголков. К такому массажу можно добавить разминание точки сы-бай (рис. 2), расположенной на один цунь (рис. 4) ниже центра зрачка, и другие точки вокруг глаз.

3. Направить взгляд вдаль (например, на горы, облака, деревья) и непрерывно смотреть так в течение 15-ти минут. Это предупреждает близорукость и другие глазные заболевания, улучшает аккомодацию.

Описанные упражнения можно выполнять все по очереди или избирательно.

Вращение глазами тренирует мышцы глаз, стимулирует циркуляцию жидкостей в области глаза, предупреждает косоглазие, снижение остроты зрения, появление близорукости или дальнозоркости. Оно улучшает циркуляцию крови во внутренних тканях глазной впадины, укрепляет зрительный нерв и т. п. У тех, кто постоянно практикует эти упражнения, острота зрения не снижается до старости.

ПОСТУКИВАНИЕ ЗУБАМИ

1. Постукивание зубами. Прежде чем приступать к этому упражнению, нужно настроиться на него: успокоить сердце и нервы, рот слегка прикрыть. Легко постучать верхними и нижними зубами друг о друга 30 и более раз.

Зубы тесно связаны с деятельностью желудка, кишечника, селезенки, почек, печени и других внутренних органов. Поэтому их укрепление благотворно сказывается на всех связанных с ними органах.

2. Надувание щек и полоскание рта. Рот закрыть. Зубы соединить так, как будто вы держите во рту какой-то предмет. С помощью языка и щек проделать 30 и более полоскательных движений, во время которых во рту выделится большое количество слюны. Когда она наполнит весь рот, медленно сглотнуть ее в три приема. Сначала слюны может быть немного, но по мере тренировок количество ее будет расти. Большое выделение слюны способствует улучшению пищеварения. Кроме того, оно оказывает очищающий эффект и поднимает иммунитет.

Оба эти упражнения также способствуют очищению (проходимости) носоглотки, массируют вибрирующие барабанные перепонки, несколько стимулируют деятельность мозга, повышают слух, предупреждают звон в ушах, «прочищают» мозг и улучшают нервную деятельность.

Постукивание зубами не только стимулирует кровообращение в полости рта, но улучшает состояние зубной эмали, полостей и корней зубов, активизирует снабжение их питательными веществами, в целом препятствуя появлению кариеса и возникновению других зубных заболеваний. Выполнять постукивание забами нужно утром и вечером. Обычно рекомендуют делать их 36 раз, но некоторые авторы советуют число постукиваний увеличивать до двухсот, что препятствует развитию парадонтоза. Упражнение это поддерживает тонус жевательных и мимических мышц лица, препятствует появлению дряблости щек, укрепляет десны, предупреждает расшатывание и выпадение зубов.

Содержащиеся в слюне ферменты, белые А-иммунные тельца и другие составляющие убивают микробы, препятствуют отравлению организма, активизируют процесс пищеварения. Кроме того, обильное орошение слюной полости рта не только очищает ее, но и повышает защитное действие слизистой оболочки рта.

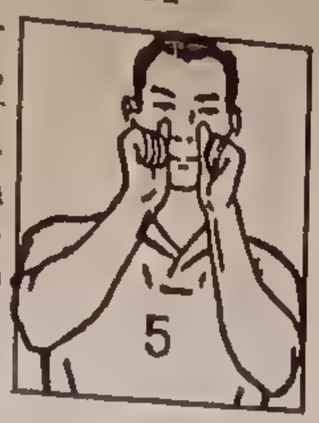
Иногда это упражнение

можно выполнять и сразу после еды, причем можно совмещать постукивание зубами с полосканием, выполняя их одновременно или поочередно.

По утрам нужно сначала прополоскать рот водой, а потом выполнять описанные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОСА

Большие пальцы слегка согнуть, остальные сжать в слабый кулак. Тыльной стороной больших пальцев с усилием потереть с обеих сторон носа вдоль носовой кости, дигаясь вверх-вниз от нижней части глаза до ноздрей (рис. 5). Выполнять по 30 таких растираний вверх-вниз и более. Можно двигать обе руки в одном направлении, можно _ в противоположные.



1. Кончиками большого и указательного пальцев можно одновременно защемить точки ин-сян, симметрично расположенные на боковых бороздах крыльев носа у их основания, на вертикальной линии, идущей вниз от внутреннего угла глаза (рис. 2), затем выполнить 10 — 20 разминающе-надавливающих движений.

Точки ин-сян находятся на ответвлениях лицевых артерий и вен, рядом пересекаются лицевой и подглазничный нервы. Поэтому массаж, улучшающий кровоснабжение этого участка, предупреждает заболевания носа и парез лицевого нерва.

2. Активное потирание области носа не только стимулирует кровообращение в его слизистой оболочке, но и способствует обычным выделениям из него (слизи, содержащей иммунные тельца, другие бактерицидные вещества и пр.), движению волосков в носу, которые тем самым смачиваются, что мешает проникновению в горло пыли, микробов и др. Потому и упражнение это повышает сопротивляемость к различным заболеваниям слизистой носа, предупреждает насморк, грипп, ОРЗ, очищает полость носа, поддерживает в нем постоянную температуру, уменьшает воздействие на легкие холодного воздуха, способствует лечению кашля, и вообще повышает холодоустойчивость организма. К тому же упражнение это улучшает обоняние и предупреждает возникновение изнуряющих хронических ринитов.

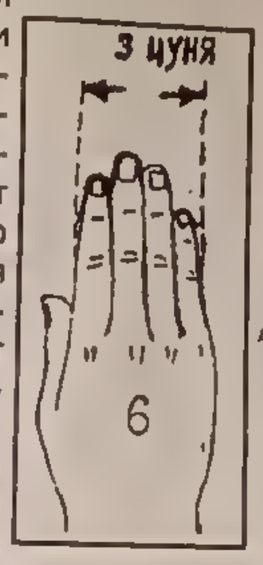
3. Надавить кончиком пальца на точку жэнь-чжун, расположенную на границе верхней трети и нижних двух третей длины вертикальной канавки над верхней губой (рис. 2), затем покрутить разминающим движением 50 раз по часовой стрелке и 50 _ против. После этого подушечкой пальца проделать 20 надавливаний на точку в направлении вниз.

Опыты, проведенные как на животных, так и на людях, показали, что стимулирование этой точки повышает тонус главных дыхательных органов, усиливает частоту и глубину дыхания, снижает поднявшееся давление, обладает антишоковым действием, повышает кровоснабжение внутренних органов, убыстряет кровоток, улучшает кровоснабжение всех органов и систем организма, особенно мозга, так как расширяет мозговые сосуды, из чего следует, что предлагаемое упражнение предупреждает недостаточность мозгового кровообращения. Защемление ее также возбуждает деятельность коры головного мозга, вызывает бодрость духа, повышает энергию.

РАСТИРАНИЕ ТОЧЕК «ЯО-ЯНЬ»

Разогрейте руки, потерев их друг о друга, и плотно положите ладони на точки яо-янь, «глаз поясницы», находящиеся в углублениях по бокам от выступа третьего поясничного позвонка на расстоянии 3,8 цуня (рис. 6). Подержав так руки некоторое время, с силой ведите их растирающим движением вниз до уровня копчика (примерно до точки чан-цян) (рис. 7), а затем обратно, до предела сгибая руки. Выполнить 30 и более таких потираний вниз-вверх (рис. 8).

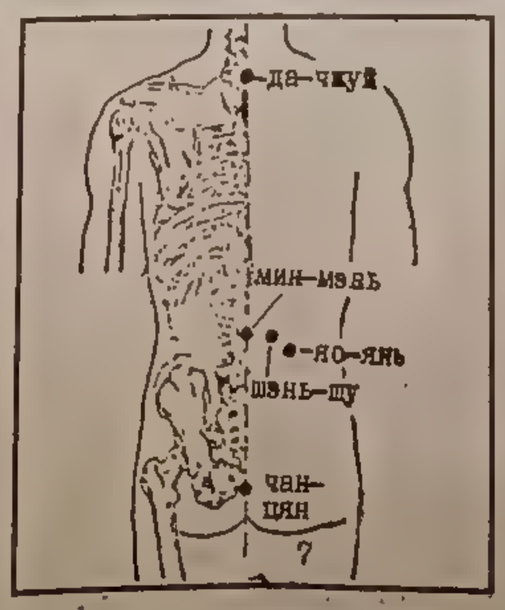
Точка яо-янь находится в центре опоясывающего чудесного канала, идущего вокруг поясницы, а также в области почек, которые любят тепло и боятся холода. Потирание поясницы не только разогревает ее, но и прочищает этот канал и укрепляет почки. Длительное выполнение этого упражнения препятствует искривлению поясницы до самой старости, предупреждает боли в ней, а при их появлении надо выполнять это потирание несколько сот раз вплоть до появления пота. Лечебный эффект будет обязательно.



Сжать кисти рук в слабый кулак и его тыльной стороной промассировать круговыми вращательными движениями или постукиванием поясницу. Можно применять и технику щипания. Число повторений произвольное.

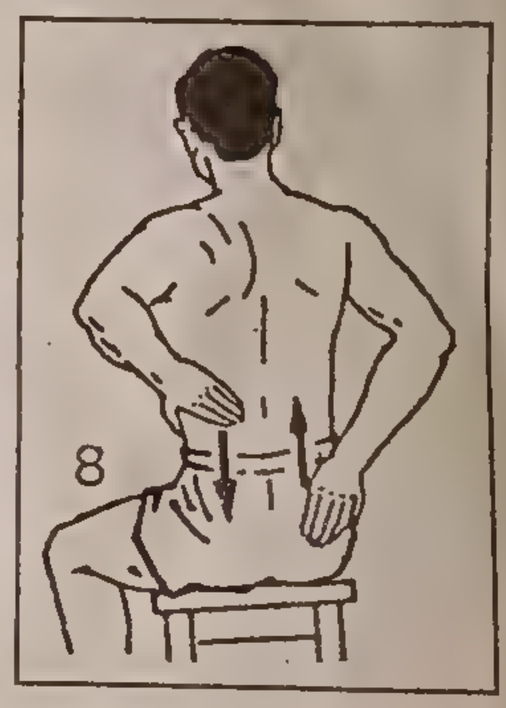
Массаж с помощью вращательных движений дает прекрасный эффект.

Массаж поясницы, захватывающий область точек яо-янь, ее центра, ножного канала ян, мочевого пузыря, крестца и копчика, лечит ревматизм, разогревает мышцы, регулирует и приводит в состояние гармонии энергию и кровь, прочищает каналы и сосуды, стимулирует умственную деятельность, работу слуха, зрения, укрепляет сперму и почки, питает изначальную ци, укрепляет поясницу, позвоночник, препятствует одряхлению, восстанавливает «огонь врат жизни» (так называют место между почками или правую почку), снимает боль.



Область поясницы _ это зона застоя энергии при любых заболеваниях. Потому, каким бы ни было ваше недомогание, обязательно согревайте и массируйте поясницу.

Массаж поясницы расширяет сеть капилляров ее кожного покрова, активизирует вегетатику, ускоряет вывод из организма переработанных продуктов. Он также стимулирует чувствительность нервных отростков, оказывает согревающее и возбуждающее воздействие на всю нервную систему, таким образом способствуя восстановлению тех его систем, которые поражены. Он повышает работоспособность и выносливость поясничных



мышц, поддерживает их тонус, предупреждает функциональные боли в пояснице. Особенно это относится к хронической усталости в пояснице, острому радикулиту. Оказывает он и определенный лечебный эффект при невралгии седалищного нерва и смещении межпозвоночных дисков. И это еще не все. Этот массаж предупреждает импотенцию, проспермию, сперматоррею, дисменоррею, нерегулярность менструаций и др.

Массаж поясничного отдела противопоказан при болях в пояснице из-за туберкулеза (позвоночника), опухолей, переломов костей, при инфекционных заболеваниях, т. к. может вызвать их обострение и осложнения.

СЧИТАЙТЕСЬ С НЕИЗБЕЖНЫМ

Очень может быть, что вы читали книгу Дейла Карнеги "Как перестать беспокоиться и начать жить". Очень может быть, что вы прочитали все книги Карнеги. Но это не значит, что его не нужно перечитывать снова и снова. Каждый раз, беря в руки Карнеги, вы открываете для себя обязательно что-то новое. Вы будете открывать для себя новое всякий раз, перечитывая его книги. Постепенно вы начнете поступать именно так, как советует Карнеги. В дианетике есть метод: если вы разрубили топором ногу, рана болит и кровоточит, то оказав себе первую помощь, прикладывайте раз за разом лезвие топора к месту пореза. Боль будет все уменьшаться, уменьшаться и, наконец, уйдет совсем. Так и с Дейлом.

Когда я был маленьким мальчиком, я однажды играл с ребятами на чердаке старого, заброшенного деревянного дома на северо-западе Миссури. Когда я слезал с чердака, в какой-то момент я поставил ноги на подоконник, а затем прыгнул. На указательном пальце левой руки у меня было кольцо; и когда я прыгнул, кольцо зацепилось за шляпку гвоздя, и мне оторвало палец.

Я закричал. Я был охвачен ужасом. Я был уверен, что умру. Но когда рука зажила, я ни секунды не беспокоился об этом. Что толку думать об этом?.. Я примирился с неизбежным.

Иногда я по месяцам не вспоминаю о том, что на левой руке у меня только четыре пальца.

Несколько лет назад я встретил человека, который управлял грузовым лифтом в одном из деловых зданий в центре Нью-Йорка. Я заметил, что у него не было и кисти левой руки. Я спросил, беспокоит ли его отсутствие левой руки. Он ответил: «Нисколько, я почти не вспоминаю об этом. Я не женат и вспоминаю об этом только тогда, когда нужно вдеть нитку в иголку».

Поразительно, как быстро мы примиряемся почти с любой жизненной ситуацией, если вы вынуждены это сделать. Мы приспосабливаемся к ней и забываем о ней.

Я часто вспоминаю надпись на развалинах собора пятнадцатого века в Амстердаме, в Голландии. Эта надпись на фламандском языке гласит: «Это так. Это не может быть иначе».

На своем жизненном пути мы попадаем во многие неприятные ситуации, которые нельзя изменить. Они не могут быть иными. Перед нами стоит выбор. Мы можем или принять эти ситуации как неизбежные и приспособиться к ним, или погубить свою жизнь, протестуя против неизбежного, и, возможно, довести себя до нервного срыва.

Я приведу вам мудрый совет одного из моих самых любимых философов — Уильяма Джеймса: «Согласитесь принять то, что уже есть,— сказал он. — Примирение с тем, что уже случилось,— первый шаг к преодолению последствий всякого несчастья». Элизабет Конили убедилась в этом на своем горьком опыте. Недавно я получил от нее следующее письмо: «В день, когда вся Америка праздновала победу наших вооруженных сил в Северной Африке,— говорится в письме,— я получила телеграмму из военного министерства: мой племянник, которого я любила больше всего на свете, пропал без вести. Вскоре пришла другая телеграмма, извещавшая о его смерти.

Я была убита горем. До этого я была удовлетворена своей жизнью. У меня была любимая работа. Я помогала воспитывать племянника. Он олицетворял для меня все самое прекрасное, что свойственно молодости. Я чувствовала, что мои усилия были вознаграждены сторицей!.. И вдруг эта телеграмма. Для меня рухнул весь мир. Я почувствовала, что жизнь потеряла для меня смысл. Я утратила интерес к работе, забыла о своих друзьях. Мне стало все безразлично. Я ожесточилась. Почему убит этот самый дорогой мальчик, перед которым была открыта вся жизнь? Я не могла примириться с этим. Мое горе настолько захватило меня, что я решила уйти с работы, скрыться от людей и провести всю оставшуюся жизнь в слезах и горе.

Я наводила порядок в своем письменном столе, готовясь уйти с работы. И вдруг мне попалось письмо, о котором я давно забыла,— письмо моего убитого племянника. Он написал его мне несколько лет назад, когда умерла моя мать. «Конечно, мы будем тосковать о ней,— говорилось в письме,— и особенно ты. Но я знаю, что ты выдержишь это. Твоя личная философия заставит тебя держаться. Я никогда не забуду о прекрасных мудрых истинах, которым ты учила меня. Где бы я ни был, как бы далеко мы ни были друг от друга, я всегда буду помнить, что ты учила меня улыбаться и мужественно принимать все, что может случиться».

Я несколько раз перечитала это письмо. Мне казалось, что он стоит рядом и говорит со мной. Казалось, он говорил мне: «Почему ты не выполняешь то, чему учила меня? Держись, что бы ни случилось. Скрывай свои переживания, улыбайся и держись».

Я снова начала работать. Я перестала раздражаться и сетовать на жизнь. Я снова и снова говорила себе: «Это произошло. Я не могу ничего изменить. Но я могу и буду держаться, как он советовал мне». Я полностью отдалась работе, вложив в нее все свои моральные и физические силы. Я писала письма солдатам — чьим-то сыновьям и родственникам. Я поступила на вечерние курсы для взрослых. Я хотела, чтобы у меня появились новые интересы и новые друзья. Мне трудно поверить, как изменилась моя жизнь. Я перестала оплакивать невозвратимое прошлое. Сейчас я каждый день живу с радостью, как желал мне мой племянник. Я примирилась с жизнью. Сейчас я живу более радостной и полноценной жизнью, чем когда-либо прежде».

Элизабет Конили осознала то, что все мы вынуждены понять рано или поздно, а именно, что мы должны мириться с неизбежным и считаться с ним. «Это так. Это не может быть иначе». Этот урок выучить нелегко. Об этом приходится помнить даже королям, восседающим на тронах. Покойный Георг V вставил в рамку и повесил на стене своей библиотеки в Букингемском дворце надпись с словами: «Научи меня не требовать невозможного и не горевать о непоправимом». Та же мысль выражена Шопенгауэром следующим образом: «Достаточный запас смирения имеет первостепенное значение при подготовке к жизненному путешествию».

Очевидно, одни только обстоятельства не делают нас ни счастливыми, ни несчастливыми. Важно, как мы реагируем на них. Именно это определяет наши чувства.

Все мы способны пережить несчастье и трагедию и одержать победу над ними, если мы вынуждены это сделать. Нам может показаться, что мы не можем, но мы обладаем внутренними ресурсами поразительной силы, которые помогут нам вынести все, если только мы их используем. Мы сильнее, чем кажется.

Покойный Бут Таркингтон (известный американский писатель. — **Прим. авт.**) говорил: «Я мог бы вынести все, что может навязать мне жизнь, кроме одного: слепоты. Это единственное, что я не мог бы пережить».

Однажды, когда Таркингтону было уже за шестьдесят, он взглянул на ковер, лежащий на полу. Цвета расплавались. Он не мог различить узоры. Таркингтон обратился к специалисту. Пришлось узнать страшную правду: он терял зрение. Один глаз у него почти совсем не видел, а другой должен был тоже выйти из строя. На него обрушилось то, чего он больше всего боялся.

И как же Таркингтон реагировал на это «самое страшное несчастье»? Чувствовал ли он: «Вот оно! Это — конец моей жизни». Ничего подобного. К своему удивлению, он был вполне весел. Даже в этот момент его не покидало чувство юмора. Расплывчатые «пятна» раздражали его; они плыли перед глазами и закрывали от него окружающий мир. Однако, когда самое большое из этих пятен проплывало перед ним, он восклицал: «О, привет! Вот и снова дедушка пришел! Интересно, куда он направился в такое прекрасное утро!»

В надежде вернуть зрение Таркингтону пришлось вынести более двенадцати операций за год. И все они проводились под местной анестезией! Возмущался ли он этим? Он понимал, что сделать это необходимо. Он понимал, что это неизбежно и что единственный способ облегчить свои страдания — примириться с неизбежным и вести себя с достоинством.

Заурядный человек заболел бы нервным расстройством, если бы ему пришлось пережить слепоту и более двенадцати операций. Но Таркингтон сказал: «Я бы не согласился променять то, что я пережил, на более счастливые события». Это научило его умению мириться с неизбежным. Оказалось, что в жизни ничего не было свыше его сил. Таркингтон понял то, что открыл Джон Мильтон: «Несчастье заключается не в слепоте, а в неспособности переносить слепоту».

Если мы будем возмущаться, протестовать и ожесточаться, мы не изменим неизбежное; но мы изменим себя. Я это знаю. Я уже пробовал.

Однажды я отказался примириться с неизбежной ситуацией, которая возникла передо мной. Я вел себя очень глупо, нервничал и возмущался. Мои бессонные ночи превратились в кошмары. И я навлек на себя все то, чего не желал. Наконец, после целого года душевных мук я вынужден был примириться с тем, что, как я знал с самого начала, я не мог изменить. Много лет назад мне следовало бы воскликнуть

вместе со старым Уолтом Уитменом: «Как мне устоять против ночи, бурь, голода, осмеяния, случайностей, отказов, как мне стать спокойным, как деревья и животные».

Я двенадцать лет работал на ферме со скотом; однако я никогда не замечал, чтобы у джерсийской коровы повышалась температура от того, что на пастбище выгорела трава из-за отсутствия дождей, или от того, что шел мокрый снег и свирепствовал холод. Корова не переживала из-за того, что ее возлюбленный уделял слишком много внимания другой телке. Животные спокойно переносят ночи, бури и голод; поэтому у них никогда не бывает ни нервных срывов, ни язв желудка, и они никогда не сходят с ума.

Вы думаете, я выступаю за то, что нам надо просто смириться со всеми превратностями судьбы, встречающимися на нашем пути? Ни в коем случае! Это настоящий фатализм. Пока есть возможность изменить ситуацию в свою пользу, боритесь. Но когда здравый смысл говорит нам, что мы столкнулись с чем-то, что останется таким, как оно есть, и не может быть иным,— тогда ради сохранения здорового рассудка не заглядывайте вперед и не оглядывайтесь и не скорбите о том, чего нет.

Во время работы над этой книгой я беседовал со многими видными деловыми людьми Америки; на меня произвело глубокое впечатление то обстоятельство, что они считались с неизбежным, и в их жизни удивительным образом не было беспокойства. Если бы они не обладали этой способностью, они бы не вынесли напряжение, связанное с их деятельностью. Вот несколько примеров, о которых я хочу рассказать.

Дж. С. Пенни, основатель одноименной фирмы, владеющей сетью магазинов по всей стране, сказал мне: «Я бы не беспокоился, если бы даже потерял все свои деньги до последнего цента, ведь беспокойство ничем не поможет. Я обычно делаю все, что в моих силах, а какие будут результаты — одному Богу известно».

Генри Форд сказал мне примерно то же самое: «Когда я не могу управлять событиями,— сказал он,— я предоставляю им самим управлять собой».

Когда я спросил К. Т. Келлера, президента корпорации «Крайслер», как он избегает беспокойства, он ответил: «Когда я оказываюсь в трудной ситуации, то, если могу, я делаю все, что в моих силах. Если же я не могу ничего сделать, я просто забываю об этом. Я никогда не беспокоюсь о будущем. Ведь я знаю, что ни один человек, живущий на земле, не может предвидеть, что произойдет в будущем. Существует так много сил, которые будут влиять на это будущее! Никто не может сказать, что управляет этими силами. Никто не может их понять. Тогда зачем беспокоиться о них?»

Сара Бернар, которую называли «божественной Сарой», обладала поразительной способностью примиряться с неизбежным. В течение полувека она блистала на лучших сценах мира. На четырех континентах ее считали королевой театра. Она была самой любимой актрисой на земле, а затем, когда ей был семьдесят один год и когда она потеряла все свои деньги, ее врач, профессор Поцци из Парижа, сказал, что ей необходимо ампутировать ногу. Однажды, когда она совершала плавание через Атлантический океан, она во время шторма упала на палубе и сильно повредила ногу. В результате развился флебит. Нога стала отекать. Боль сделалась настолько нестерпимой, что врач был вынужден настаивать на ампутации ноги. Он боялся сказать вспыльчивой, экспансивной «божественной Саре», что требуется сделать. Он был уверен, что эта страшная новость вызовет взрыв истерии. Но он ошибся. Сара с минуту смотрела на него, а затем спокойно сказала: «Если так надо, значит, так надо». Это была судьба.

Когда Сару увозили в кресле-каталке в операционную, рядом стоял ее сын и плакал. Она весело помахала ему рукой и бодро сказала: «Не уходи. Я скоро вернусь».

На пути в операционную она продекламировала сцену из пьесы, в которой когда-то играла. Кто-то спросил ее, сделала ли она это, чтобы подбодрить себя. Она ответила: «Нет, я хотела подбодрить врачей и сестер. Я знала, что для них это большое напряжение».

Поправившись после операции, Сара Бернар отправилась в кругосветное турне и восхищала публику еще семь лет.

«Когда мы перестаем бороться с неизбежным,— писала Элси Маккормик в статье, опубликованной в журнале «Ридерс дайджест»,— мы высвобождаем энергию, которая позволяет нам обогащать нашу жизнь».

Ни один из живущих на земле не обладает достаточной эмоциональностью и энергией, чтобы бороться с неизбежным и одновременно создавать новую жизнь. Необходимо выбрать одно или другое. Вы можете либо пригнуться под натиском неизбежных снежных бурь, обрушиваемых на вас жизнью, или же вы будете сопротивляться им и сломаетесь!

Что же произойдет с вами и со мной, если мы будем сопротивляться ударам жизни вместо того, чтобы их поглощать? Что же произойдет, если мы откажемся «сгибаться, как ива» и будем упорно «сопротивляться, как дуб». Ответ очень прост. Мы создадим разряд внутренних конфликтов. Мы будем обеспокоены, напряжены, взвинчены, наши нервы будут расшатаны.

Если мы зайдем еще дальше и отвергнем жестокую действительность, окружающую нас, уйдя в вымышленый мир, созданный нашим воображением, мы станем сумасшедшими.

Во время войны миллионы испуганных солдат должны были бы или примириться с неизбежным, или заболеть нервным расстройством. Я проиллюстрирую это на примере Уильяма Х. Касселиуса. Его рассказ на одном из занятий на моих курсах в Нью-Йорке был удостоен премии. Вот что он рассказал:

«Вскоре после моего поступления на службу в береговую охрану меня послали в одно из самых опасных мест на берегу Атлантического океана. Меня назначили инспектором по взрывчатым веществам. Можете себе представить! Именно меня!

Продавец кондитерских изделий становится инспектором по взрывчатым веществам! Довольно и мысли о том, что придется стоять на тысячах тонн тротила, чтобы кровь заледенела в жилах продавца кондитерских изделий. На обучение мне дали только два дня; и то, что я узнал, повергло меня еще в больший ужас. Я никогда не забуду свое первое задание. В темный, холодный, туманный день мне был дан приказ отправиться на открытый пирс Кейвен-Пойнт в Бейонне, штат Нью-Джерси.

Мне был поручен трюм №5 на моем корабле. Я должен был работать в этом трюме с пятью портовыми грузчиками. У них были крепкие спины, но они ничего не знали о взрывчатых веществах. Они грузили сверхмощные фугасные бомбы, каждая из которых содержала тонну тротила — этого было достаточно, чтобы взорвать этот старый корабль и отправить нас всех к праотцам. Эти бомбы опускались с помощью двух тросов. Я продолжал повторять сам себе: «А вдруг один из тросов соскользнет или порвется?» О боже! Как я был испуган! Меня бросило в дрожь. Во рту было сухо. У меня подгибались колени. Сердце чуть не выскочило из груди. Но я не мог никуда убежать. Это было бы дезертирством. Я был бы опозорен, и были бы опозорены мои родители. Возможно, меня бы расстреляли как дезертира. Я не мог убежать. Я был вынужден остаться. Я продолжал смотреть, как грузчики небрежно обращались с этими бомбами. Корабль в любой момент мог взорваться. Прошло около часа этого ужаса, от которого по всему моему телу распространялся холод. Наконец я призвал к себе на помощь здравый смысл. Я себя как следует отчитал. Я сказал себе: «Допустим, тебя взорвут? Ну и что же? Какая разница? Это будет легкий способ умереть. Гораздо лучше, чем умереть от рака. Не будь дураком. Все равно ты же не будешь жить вечно! Ты должен выполнить это задание — иначе тебя расстреляют. Неизвестно, что лучше».

Я так говорил сам с собой в течение нескольких часов и почувствовал облегчение. Наконец я преодолел свое беспокойство и страхи, заставив себя примириться с неизбежной ситуацией.

Я никогда не забуду этот урок. И сейчас каждый раз, когда я склонен беспокоиться из-за чего-то, что я не в состоянии изменить, я пожимаю плечами и говорю: «Забудь об этом».

Кроме распятия Христа, самой знаменитой и трагической сценой смерти во всей истории человечества считается смерть Сократа. Даже через десять тысяч веков люди будут с восхищением читать трогательное описание его смерти, сделанное Платоном,— это одно из самых волнующих и прекрасных произведений мировой литературы. Некоторые граждане Афин, завидовавшие старому босоногому Сократу, выдвинули против него ложные обвинения. Его судили и приговорили к смерти. Тюремщик, дружелюбно относившийся к Сократу, давая чашу с ядом, сказал: «Старайся легко принять то, что неизбежно». Сократ так и поступил. Он встретил смерть с почти божественным спокойствием и достоинством.

«Старайся легко принять то, что неизбежно». Эти слова были сказаны за 399 лет до нашей эры. Но наш старый вечно встревоженный мир нуждается в этих словах сейчас больше, чем когда-либо прежде: «Старайтесь легко принять то, что неизбежно».

Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило четвертое:

Считайтесь с неизбежным.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мне 33 года. Есть семья — жена и два сына. Хотел бы переписываться с молодыми семьями, в которых научились питаться правильно. Все больше начинаю понимать, что главное в здоровом образе жизни — это правильное питание.

Адрес: 169470 Республика Коми, Ижемский р-н, п. Щальяюр, ул. Рабочая, д. 12, кв. 9. Ануфриеву Геннадию Владимировичу.

***

Мне 34. Одинок. Тружусь в области медицины, увлекаюсь религией и астрологией. Телец.

Адрес: 392000, Тамбов, До востребования Урюпину И. Н.

***

Помогите достать семя льна. Расходы оплачу сразу же.

Адрес: 394016, г. Воронеж, ул. Крайняя, д. 113. Прядленко Наталье Васильевне.

***

59 лет. Морской офицер. В 1984 году укусил энцефалитный клещ. Переболел клещевым энцефалитом. Последствия: паралич обеих рук и шеи. Инвалид 1-й группы. Сам себя обслужить не могу. Самостоятельно хожу только по квартире. Ухаживают жена и дочь. Научился стоя писать левой рукой. Научная медицина бессильна. Изучаю народную. Помогаю рецептами больным. Через вестник «ЗОЖ» дважды получил благодарность.

Помогите, «белые вороны».

Адрес: 690013, Владивосток-13, ул. Невельского, дом 1, кв. 13. Комацкому Юрию Станиславовичу.

***

С большим интересом просматривала статьи в «Советском спорте» о здоровом образе жизни, начиная приблизительно с 1982 года. Каждую среду там было заседание Клуба «Белых ворон». Вестник обнаружила только в прошлом году и вот уже 2 года являюсь подписчиком этого интереснейшего издания. Даже смогла уговорить 4 человек подписаться.

Немного о себе: живу на берегу Черного моря, с родителями. Мне 54 года. По утрам бегаю, делаю зарядку по Амосову, которую он опубликовал где-то в 1969 — 70 годах в газете «Неделя», голодаю по Брэггу — еженедельно по 42 часа.

Соседи уже привыкли к моему образу жизни, а вот единомышленников нет, не с кем посоветоваться. Хочу через газету найти друзей-единомышленников, ведущих здоровый образ жизни, которые бы мне посоветовали, как правильно выходить из 42-часового голодания и вообще написали бы о раздельном питании на практике.

И еще было бы хорошо, если бы откликнулся на мое письмо мужчина моего возраста или старше, ведущий здоровый образ жизни.

Адрес: 354364, г. Сочи А-364, ул. Просвещения, дом 180. Крутовой Валентине Михайловне.

***

Вышлите, пожалуйста, мне семена льна 5—6 килограммов, концентрат «цикория» — 3 баночки, траву «цикорий обыкновенный» (корень), пелегу лекарственную. Расходы, связанные со стоимостью и пересылкой, оплачу.

Адрес: 524300, Свердловская обл., г. Кувша, ул. Союзов, д. 19, кв. 5. Кокшаровой Е. В.

***

Прошу ответить тех, кто знает, как избавиться от болезненных шишечек пальцев ног народным методом. Шишечки растут, болят и остальные пальцы искривились.

Что делать, чтоб они рассосались. Красивую обувь уже не наденешь, нога стала широкая.

Адрес: 426426, Орск, Оренбургская обл., ул. Лен. комсомола, д. 34, кв. 17. Мельник Тамаре Васильевне.

***

В вестнике «ЗОЖ» №8 (49) за 1995 г. было опубликовано мое письмо «После Чернобыля». Я получил много откликов с полезной информацией, советами, рекомендациями. И мне хочется от всей души поблагодарить всех, кто откликнулся на мою беду. Дорогие, добрые люди, все, кто написал мне, огромное вам спасибо. Вам всем желаю отличного здоровья, успехов во всем, будьте всегда счастливы!

С глубоким уважением ко всем, ваш участник ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС. РУЦКОЙ В. В. г. ПЕНЗА.

***

С помощью вестника хочу найти людей, ведущих ЗОЖ.

Может, они есть и в нашем поселке или рядом, а мы не можем встретиться.

Мне 43 года, холост.

Адрес: Приморский край, п. Угловое, ул. 1-я Рабочая, д. 68, кв. 45, Лапину В. И.

***

У меня тяжело болен зять. Линфогракуломатоз. Добрые люди, помогите, вышлете, пожалуйста, кто может, болиголов пятнистый, а может быть, знает кто-нибудь другой метод лечения этого заболевания. Очень прошу, помогите.

Расходы оплачу.

Адрес: 358011, Калмыкия, г.Элиста, 4-й микрорайон, д. 20, кв. 23. Беляковой Валентине Тимофеевне.

***

Откликнитесь те, кто знает эффективные народные методы лечения доброкачественных опухолей (фиброма), расширения вен (для укрепления сосудов и исчезновения вен на ногах), постоянных отеков век и кожи вокруг глаз — почки не больны. Может, кто знает полное избавление от этих болезней? И еще. Пришлите, пожалуйста, плоды конского каштана — 10 штук. Расходы оплачу.

Моу адрес: 301650, Тульская область, г.Узловая, пер. Транспортный, д. 10, кв. 20. Цуприковой Анжелике Анатольевне.

***

Последняя надежда осталась на вас. Замучил псориаз. На борьбу с ним потрачено много сил, времени, средств, и все — безрезультатно. Последний раз ездила в Москву в клинику, там мне сказали: «А что вы хотите, это же псориаз...»

С помощью вестника с псориазом решила бороться сама. Взяла на вооружение все: обливание водой, зарядку, бег, купание в реке с апреля по октябрь, раздельное питание, голодание раз в неделю и т.д. Избавилась от многих болезней, а с псориазом справиться не могу.

В 13-м номере вестника прочитала письмо И.Наседкина «Прочь, псориаз». В нем автор писал, как вылечился от псориаза с помощью комплекса мер, в том числе принимал настойку чеснока на спирту. Обрадованная, взялась за дело. И к удивлению, от чесночной настойки болезнь только обострилась. Настойку отменила. Решила очистить организм по системе Надежды Сменовой. Провела четыре ступени — наступило улучшение. Попробовала неделю голодать — опять стало плохо. Голодание прервала.

В принципе болезнь немного отступила. Но до излечения еще далеко. Теперь пытаюсь применить макробиотику, но, честно говоря, устала, пришла в отчаяние. Обращаюсь к добрым людям за помощью. Отзовитесь в вестнике, кто знает, как вылечиться от этой коварной болезни!

Людмила Н.

ПОМЕНЯЮСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ

Случайно прочитала вашу газету и влюбилась в прямом смысле «с первого взгляда». Взяла у соседки подшивку за все годы, прочитала от корки до корки, выписала все рецепты — буду лечить родных и знакомых. Подписалась сама и выписала «Вестник» маме. В это трудное время, когда врачи не лечат, ваша газета стала для всех домашним доктором.

Мне 32 года, но я не исключение — здоровьем похвастаться не могу. У меня куча болячек, но особенно меня беспокоит кишечник. Я просмотрела приложение «ЗОЖ» за три года, и нашла всего 3 — 4 статьи на нужную мне тему. Все они о причинах возникновения болезни и ни в одной нет о лечении. Люди пишут о чистке кишечника, а как быть, если он болен? Многие просят рецепты для лечения дисбактериоза. По-моему, нарушение микрофлоры кишечника у нас в России стоит чуть ли не на первом месте. Врачи почти все воспалительные заболевания лечат антибиотиками, и как следствие — нарушение флоры. Поэтому я очень прошу, и ко мне присоединятся многие читатели, проведите, пожалуйста, беседу с гастроэнтерологом или врачом инфекционистом. Я же в свою очередь могу предложить рецепт лечения колита (но сразу оговорюсь, сама не пробовала, не могу достать лактозу).

Перед сном делать ежедневно две клизмы: первую — очистительную из трех стаканов чистой воды, а вторую сейчас же после действия желудка из одного стакана рисового отвара с прибавлением 30 граммов лактозы (молочного сахара). Эту клизму нужно держать в себе всю ночь. Лактоза сначала дает газы — это признак, что средство действует. Через 5 — 7 дней лечения исчезают все проявления колита, но все-таки надо делать клизмы еще с неделю и держать диету. Потом клизмы прекратить, но лактозу пить еще неделю, два раза в день по 30 граммов. Хорошо, если есть возможность делать при этом еще теплые сидячие ванны. Так как колит очень упорный, то, несмотря на выздоровление, надо через два месяца опять три дня подряд повторить двойные клизмы с лактозой.

Рецепт взят из «Домашнего лечебника». Автор: О. Морозова.

И еще один рецепт. Диагноз должен быть точным, так как лекарство действует только на кишечник. Это семена псиллиума. Лучше достать черные семена, они целебнее. Если не удастся, можно использовать и светлые. Это средство обладает большой целебной силой. Оно действует как слабительное. Готовится следующим образом: положить в стакан 2 чайные ложки семян и залить теплой водой на 3/4 стакана. Семена набухнут, смесь станет как желе. Долить стакан водой доверху, размешать. Дозу принять в течение дня, после завтрака, обеда, ужина. Курс лечения — 2 недели. Рецепт взят из книги «Растения и здоровье». Издательство «Советская Кубань».

Очень хочу обратиться к людям. После принятия антибиотиков появился дисбактериоз и воспаление ободочной кишки с отслоением слизистой. Очень мучаюсь. Лекарства не помогают. Если кто-то знает, как избавиться от этих заболеваний, откликнитесь. А также, может, кто-нибудь сможет продать лактозу (молочный сахар) и семена псиллиума. Я в свою очередь могу выслать лекарственные растения своего региона. Буду вам очень благодарна.

Адрес: 352133, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Чехова, д. 25/3. Трофименко Светлане Борисовне.

ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Мне 33 года. По профессии врач. Но так уж получилось — сама очень больна. Вот уже 6 лет страдаю тяжелейшим недугом — ревматоидным полиартритом. За эти годы перепробовала все методы лечения — медикаментозное (уколы, таблетки, физиолечение) и нетрадиционное, а также разные народные средства (ванны по Залманову, водолечение по Кнейпу, траволечение, обертывания и т.д.) Таких, как я, больных этим недугом, очень много. Но по данному заболеванию хотелось бы найти определенную строго разработанную систему лечения голоданием, потому что — убедилась на собственном опыте — это единственный путь к излечению.

Голодаю в течение 1,5 лет. Сначала голодала по 24 часа в неделю, потом по 36 часов, потом по трое суток, а совсем недавно закончила 11-суточное голодание. Интересно, что, пока голодаешь, практически исчезают боли в суставах, несколько спадают опухоли. Но как только прекращаешь голод, все вновь возвращается. Причем выход из голодания я делаю правильный, опираясь на материалы из трудов профессора Юрия Николаева (разработавшего систему лечения РДТ) и автора серии книг по ЗОЖ Геннадия Малахова («Целительные силы»).

Поэтому очень прошу, если есть возможность, напечатать на страницах «ЗОЖ» руководство по проведению голодания, разработанное профессором Николаевым.

У нас в Самаре нет центра лечения голодом, не с кем посоветоваться. Методика же РДТ нужна миллионам больных буквально с различными недугами. Может быть, откликнется кто-то из перенесших ревматоидный полиартрит, кто вылечился, нашел какой-то свой метод излечения этого страшного заболевания, калечащего не только тело, но и душу. Очень прошу откликнуться.

Адрес: 443026, Самара, ул. Красногвардейская, д. 15, кв. 9. Макшиной Надежде Владимировне.

«ЗОЖ»: Мы бы посоветовали Надежде Владимировне обратиться в центр «Здоровье», которым руководит интереснейший врач Юрий Юнусович Даутов. Адрес: 352700, Майкоп, Республика Адыгея, ул. Краснооктябрьская, д. 43. Центр «Здоровье».

«НЕ ЗНАЯ БРОДУ...»

После публикации моего письма (вестник «ЗОЖ» № 5 «Если камни в желчном пузыре») ко мне пришло более 50 откликов, где читатели «ЗОЖ» спрашивают, сколько и какого размера у меня камни и можно ли пользоваться им этим рецептом, если имеются «дополнительные» заболевания, существует ли риск того, что камни закроют желчные протоки и так далее. Поэтому я решил написать еще раз. Постараюсь ответить на все вопросы читателей и рассказать об образе жизни, который веду сам.

Желательно выводить камни по этому рецепту, когда их размеры не превышают 10 мм. Без риска выводится песок и излишки желчи. При камнях более крупного размера возможен риск того, что они действительно застрянут в желчных протоках и понадобится срочная операция.

Многие спрашивают, есть ли у этого метода противопоказания. Да, есть. При лечении нужно пить очень крепкий кофе. Таким образом, если у человека плохо с сердечком, то, думаю, ему придется отказаться от этого метода и подумать о каком-то другом. И 300 г масла противопоказано при заболеваниях желудка, 12-перстной кишки, кишечника. Других противопоказаний нет.

Получил несколько писем с вопросом о том, на каком боку — правом или левом — нужно лежать во время прогрева печени и после приема масла. Читатели спрашивают, мол, не ошибся ли я. Отвечаю — не ошибся. При прогревании печени грелкой желательно лежать, отдыхать или сконцентрировать свои мысли только на печени. Представляйте мысленно, что каждая клеточка печени расслабляется, отдыхает перед предстоящей работой по ее очищению. Лежать можно на любом боку, но желательно на спине, чтобы печень не сдавливали органы и ребра.

После же приема масла нужно лежать на левом боку и максимально расслабиться. Сейчас поясню, почему именно на левом. Допустим, вы лежите на правом боку, и 12-перстная кишка в том случае расположится выше печени и желчного пузыря. А ведь именно в 12-перстную кишку должен произойти выброс содержимого желчного пузыря. То есть желчному пузырю придется выбрасывать камни как бы вверх, преодолевая силу тяготения. Совсем противоположное происходит, если лечь на левый бок.

Многие спрашивают в письмах, чем я занимаюсь, какой образ жизни веду, чьих методик придерживаюсь. Отвечу сразу — живу как обычный нормальный человек, но придерживаюсь некоторых правил. В крайности не впадаю, но и не осуждаю тех, кто живет, руководствуясь какой-то определенной идеей.

Однако если вы взяли эту идею на вооружение, то должны знать о ней все — плюсы и минусы. Взвесить их. И лишь после этого «пускаться в плавание по неизведанному морю». Скажу только, что в каждой идее, в каждой методике есть свои положительные и отрицательные стороны.

Если у читателей «ЗОЖ» возникнут какие-либо вопросы, пишите: 142660, Дрезна, Московская обл., Орехово-Зуевский р-н, ул. Южная, д. 1, кв. 14. Алешечкину И.В.

МЕНЮ ВЕГЕТАРИАНЦА

НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ И ДАЖЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Быть или не быть вегетарианцем — вопрос, разумеется, очень непростой. По крайней мере на нашем уровне цивилизации бессмысленно пытаться обратить все человечество в вегетарианство. Даже при том, что мясоедство имеет немало зримых отрицательных сторон, а у противников вегетарианства нет каких-либо доказательств «против», кроме неуклюжих толкований о необходимости якобы незаменимых аминокислот.

Вегетарианство имеет долгую историю. Собственно, в самой Библии указывается на то, что Господь Бог сотворил человека вегетарианцем. В небольшой книжечке, изданной еще в дореволюционной России «Обеды вегетарианца» в качестве оснований для совершенного и, безусловно, необходимого каждому исключения из своего питания мяса убитых животных приводится 24 тезиса в защиту вегетарианства и против мясоедства.

Но мы к этому не клоним. Тем более что быть вегетарианцем в сегодняшней России и трудно, и дорого. Это там, на Западе, заходишь в магазин, и глаза разбегаются от всякой вегетарианской снеди. Скажем, различных ростков (пророщенной пшеницы, кукурузы, овса, гречи) там столько, что можно просто с ума сойти. И тех же видов салата, различных корнеплодов, всяческих стручковых, и так далее, и тому подобное. С нашим выбором не сравнишь.

Так почему же мы так частенько говорим о вегетарианстве? Да хотя бы уже потому, что невероятно полезно в режим своей жизни включать, скажем, разгрузочные вегетарианские недели — то бишь сонвременные посты по своему собственному усмотрению и желанию. На вегетарианские диеты полезно садиться перед чисткой организма и после нее, перед голоданием и после выхода из голодания. Во многих случаях жизни. Поэтому сегодня мы вам предлагаем вегетарианский рацион, каковым его представляет знаменитый израильский врач-натуропат Михаэль Горен. Не торопитесь сразу же отвергать его, встретившись с чем-то незнакомым. Например, мука из льняного семени. Само семя есть практически во всех аптеках. Смолоть в кофемолке — вот вам и мука. Или одни из видов салата — салат-латук. Нет его, замените любым другим. Точно так же обстоит дело и с миндальным орехом, хотя ныне в городах его навалом. Однако можно заменить и миндаль — любыми другими орехами.

То есть, предлагая вам вегетарианское меню, которое включает завтрак, обед и ужин, мы рассчитываем и на вашу живую фантазию.

Чтобы дать читателю некоторое представление о диете людей, которые избрали для себя режим рационального интегрально-биологического питания, мы даем несколько серий различных меню. Они составлены на весь день и включают завтрак, обед и ужин.

Домашняя хозяйка сама должна выбрать для семьи подходящее меню, учитывая возраст, вес и состояние здоровья домочадцев, с одной стороны, и свои финансовые возможности и цены на рынке — с другой. Ниже даны разные диеты только для здоровых людей.

ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ

За полчаса до завтрака рекомендую выпить стакан чая, настоенного на травах. Вот несколько рецептов:

Мята, анис, шалфей.

Шалфей, зверобой, полынь.

Шалфей, тимьян, розмарин.

Мята, анис, валериана, шалфей.

Шалфей, подорожник, зверобой.

Эти чаи очищают кровь, оказывая диуретическое (мочегонное) действие. Они содержат также ряд жизненно важных для нашего организма элементов.

Способ приготовления: заваривают 1 1/2 — 2 ложечки указанных выше трав в стакане кипятка, затем процеживают, добавляют мед или сахар. Пить чай медленно, небольшими глотками.

Этот же чай рекомендуется пить тоже в полдень и в 3—4 часа дня.

ЗАВТРАК

Выберите для себя одно из указанных ниже меню.

Тот, кто в состоянии, пусть ограничится несколькими стаканами одного из фруктовых соков к завтраку. Его же рекомендуется пить и перед обедом. Тот, кто испытывает в этом потребность, может добавить к завтраку фрукты того сорта, из которого изготовлен сок. Есть такие, что не могут приступить к работе, плотно не позавтракав. Такие пусть выберут для себя одно из овощных блюд, перечисленных ниже.

• Стакан сока из грейпфрута.

Грейпфрут.

• Стакан апельсинового сока.

Апельсин.

Если у вас запоры, снимите верхнюю золотистую кожуру и ешьте апельсин вместе с белой мясистой мякотью апельсина.

• Виноградный сок.

Виноград.

• 1—2 ложечки льняной муки вымачивать в течение ночи в сосуде с холодной водой (полстакана). Утром добавить стакан сока из грейпфрута и полстакана простокваши.

• 1—2 ложечки отборных льняных зерен вымачивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить размельченное на терке яблоко, 20 изюмин и ложечку сахара.

• Полторы ложечки льняных зерен вымачивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить растертое яблоко и растертую кожуру лимона, 20 растертых миндалин или 5 ядер грецких орехов, 20 изюмин и ложечку меда.

• Полторы ложечки льняных зерен настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить 100 г клубники, полстакана простокваши и сахар.

• Полторы ложечки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). В другом стакане настаивать 5—8 слив в таком же количестве холодной воды. Утром смешать оба настоя, добавить простоквашу и сахар.

• Две чайные ложечки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). В другом стакане настаивать 5—8 плодов урюка. Утром смешать оба настоя, добавить сахар и 20 молотых миндалин или 5 ядер грецких орехов.

• Две ложечки отборных льняных зерен настаивать в течение ночи в стакане холодной воды. Утром добавить виноградный сок, ложку отрубей и ложку ростков пшеницы.

• Морковный сок.

Морковь (натереть на терке).

Коктейль из соков свеклы (свеклу можно заменить морковью) и петрушки (корень).

• Тертая морковь.

Добавляют 40 г орехов, ложечку ростков пшеницы и ложечку меда.

• Свекольный сок.

Мелко нарубленная петрушка (корень), сельдерей (корень), кольраби, латук, укроп, чеснок.

• Сок капусты.

Салат из помидоров, латука, капусты, сельдерея (корень), петрушки (корень), редьки, зеленого лука, оливкового масла и лимона.

• Тощий творог.

Помидорный сок.

• Салат из латука, укропа, капусты, чеснока, оливкового масла и лимона.

Тощий творог.

• Морковный сок.

Тертая морковь, петрушка, капуста, латук, чеснок, оливковое масло.

Хлеб.

• Мюэли по

Бирхер-Беннеру. Ложку геркулеса настаивать в течение ночи в трех ложках холодной воды. Утром добавить растертое яблоко (с кожурой и зернами), ложку тертых орехов (или ложку тертого миндаля), сок половины лимона, ложку сладкого консервированного молока.

Сначала смешать молоко и лимон с геркулесом. Затем очень быстро смешать с растертым яблоком (чтобы оно не потемнело).

Мизли готовят перед самой едой. Орехи или миндаль добавляют во время еды.

Можно вместо тертого яблока добавить клубнику, или землянику, или сливы, или урюк, или виноград, или смесь сушеных фруктов, которые в течение ночи мокли в холодной воде.

ОБЕД

• Морковный сок.

Салат из капусты, тертой моркови, латука, приправленный оливковым маслом.

Печеный картофель в мундире.

• Свекольный сок.

Салат из латука, капусты, тертой редьки, тертой петрушки (корень), зеленого лука, приправленный оливковым маслом.

Гювеч: картошка, морковь, свекла, петрушка (корень), лук.

Варить на пару в двух ложках воды в герметически закрытом сосуде. После варки добавить оливковое масло и чеснок.

• Коктейль из соков сельдерея (корень), петрушки (корень), моркови, зеленого салата.

Салат из латука, капусты, тертого сельдерея, лимона и чеснока, приправленный оливковым маслом.

Каша из гречки.

Крупу вначале поджаривают без жира в железной кастрюле (неэмалированной), затем добавляют воду. После варки приправляют маслом и добавляют чеснок, лук, зелень.

• Коктейль из соков моркови, капусты, свеклы.

Салат из латука, сладкого перца, редьки и лимона, приправленный оливковым маслом.

Печеный картофель в мундире.

• Овощной процеженный суп.

Варят картофельную шелуху, сельдерей (корень), петрушку (корень), порей, морковь и 2 ложечки отрубей. После варки суп процеживают. Добавляют 3 ложки простокваши и ложку ростков пшеницы. Можно добавить чеснок.

Рис варят в воде. После варки добавляют чайную ложечку ростков пшеницы, растительное масло и чеснок.

• Апельсиновый сок.

Салат из листьев зеленого салата, капусты, листков мальвы, оливкового масла и лимона.

Пшенная каша. После варки добавить оливковое масло и чеснок.

• Морковный сок.

Салат из латука, капусты, свеклы, молодой крапивы и лука, приправленный оливковым маслом.

Морковь и зеленый горошек, вареный на пару.

Картофель, печеный в кожуре.

• Сок из моркови и петрушки (корень).

Салат из латука, укропа, петрушки (листья), приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Перец, фаршированный рисом и овощами.

• Помидорный сок.

Салат из редьки, петрушки (корень), укропа, зеленого лука, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Салат из баклажанов с чесноком, оливковым маслом и лимоном.

Фаршированные баклажаны, запеченные в печи.

Выбирают небольшие баклажаны одинаковой величины, варят их 10—15 минут, сушат и разрезают пополам. Вынимают мякоть и размельчают ее. Добавляют ложку сметаны, мелко нарубленный лук, много укропа, немного душицы, 2 ложечки ростков, ложку муки. Эту смесь вложить снова в баклажаны. Положить на смазанный жиром протвень и поставить в печь. Можно к каждому баклажану добавить кусочек сливочного масла или маргарина величиной с маслину. Подавать на стол вместе со свежим помидорным соком.

УЖИН

• Сок грейпфрутов.

Салат из помидоров, латук, капуста, лук, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Баклажан, фаршированный овощами.

• Сок грейпфрута.

Салат из помидоров, латук, капуста, лук, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Печеный баклажан и тощий творог.

• Помидорный сок с добавкой простокваши.

Салат из огурцов, помидоров, листьев редьки и чеснока, приправленный оливковым маслом.

Печеный баклажан.

• Коктейль из соков сельдерея (корень), петрушки (корень) и зеленого перца.

Салат из огурцов, латука, чеснока с добавлением простокваши.

Зеленый перец, фаршированный тощим творогом. Выбирают мясистые перцы одинаковой величины и обжаривают. Затем очищают от кожуры, разрезают пополам и наполняют тощим творогом, перемешанным с большим количеством сметаны, зеленого лука, тмина, укропа и муки. Можно подавать к столу незапеченным или запеченным на промасленном противне после того, как поверх смеси кладут кусочки масла или маргарина.

• Коктейль из соков сельдерея с добавлением гамбы и урды (овечьего сыра без соли).

Салат из огурцов, листьев редьки, сладкого перца, укропа, зеленого лука, приправленный оливковым маслом.

Перец, фаршированный рисом.

Моют перец и, не разрезая его, извлекают наружу (выдавливают) стебель вместе с зернами. Наполняют перец смесью бирманского риса (полную ложку), ростков (ложечку), тертой моркови, селери (корень), петрушки (корень), листьев петрушки, укропа, ломтиков помидора. Все хорошо перемешав, добавляют немного сахара и мелко нарезанного лука. Закрывают перец извлеченными из него «внутренностями» или половиной маленького помидора.

Способ варки: кладут в горшок из огнестойкого стекла («пайрекс») остатки моркови, петрушки, селери, целый порей, сверху укладывают фаршированные перцы, наполняют сосуд до половины водой и плотно закрывают. Варят до тех пор, пока вода останется лишь на дне. К столу подают вместе с простоквашей.

• Сок грейпфрута.

Салат из латука, капусты, редьки, зеленого лука, укропа, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Тощий творог.

• Сок грейпфрута с добавлением простокваши.

Салат из латука, укропа и чеснока, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Огурцы, фаршированные рисом и запеченными овощами (приготовляют, как перец, см. меню — фаршированный перец).

• Коктейль из соков селери, петрушки и сладкого перца.

Салат из латука, капусты, петрушки (листья), укропа, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Бобы с оливковым маслом, лимонным соком, чесноком и луком.

В течение суток выдерживают бобы в холодной воде. Хорошенько промыв, варят в глиняном сосуде или в сосуде из пайрекса на маленьком огне 12—24 часа. Затем добавляют неочищенное оливковое масло, мятый чеснок, листья петрушки, укроп. Подают вместе с половиной большой луковицы и половиной лимона.

Рекомендуется держать бобы в воде, пока они не начнут прорастать.

• Сок грейпфрута.

Салат из латука, огурца, помидора, лука и укропа приправляют оливковым маслом и лимонным соком.

Салат из баклажан с добавлением тхины.

Хумусс с неочищенным оливковым маслом и большим количеством петрушки и укропа.

• Помидорный сок.

Салат из латука, огурца, петрушки (листья), укропа, чеснока, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Пюре из сои. Соевые бобы держат в воде двое суток. Хорошенько обмыв их, варят на небольшом огне, пока бобы станут мягкими. Их растирают деревянной ложкой или пропускают через миксер. Можно добавить тхину, чеснок, лимонный сок, листья петрушки и укроп и приправить неочищенным оливковым маслом.

НА КУХНЕ «ЗОЖ»

очень старые рецепты

Итак, мы продолжаем готовить блюда по старинным вегетарианским рецептам. Надеемся, кое-какие вы уже попробовали, и вам понравилось. Главное — они просты в исполнении и не требуют больших затрат времени и денег.

Рис с ягодным сиропом и рисовые котлеты с черносливом

Одну чайную чашку риса хорошо промыть и залить 0,5 л холодной воды, добавить 1/2 чайной ложки соли и все это кипятить до средней мягкости риса, но не переваривать последний, после чего рис выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Затем сложить рис в тарелку или миску, разбить в него два яйца, налить 1/2 чайной чашки молока, влить 1,5 столовых ложки растопленного сливочного масла и все это хорошенько перемешать.

Кастрюлю обмазать маслом и обсыпать сухарями или тертым сухим белым хлебом, выложить в нее рис и как только истопится печь, поставить кастрюлю с рисом в печку или в духовой шкаф. Рис будет готов через полчаса.

Сироп к рису: растереть 1/4 фунта (напоминаем, что фунт равен 400 граммам) клюквы или другой ягоды, развести ее одним стаканом холодной воды, процедить. В процеженную жидкость положить 5 чайных ложек сахарного песка и поставить на огонь закипать. Одновременно развести половину столовой ложки крахмала двумя столовыми ложками холодной воды и медленно вылить эту смесь в кипящую ягодную жидкость, быстро мешая ее. После чего сироп должен прокипеть еще два раза, и его горячим подают к рису.

Для котлет рис готовится точно так же, только варить его надо до полной мягкости. Потом выложить на дуршлаг, чтобы вода стекла. Затем рис кладут в тарелку и добавляют в него 1 яйцо, 2 столовых ложки пшеничной муки и все это хорошо растирают. Из полученного таким образом теста делают любой формы и величины котлеты, обваливают их в сухарях и жарят на масле, пока они не подрумянятся. Котлеты эти подают с соусом из чернослива, который готовится так:

хорошо промыть 1/4 фунта чернослива, положить его в посуду, наполненную двумя стаканами теплой воды и кипятить, пока чернослив полностью не станет мягким. Когда чернослив уварится, положить в него 1 столовую ложку сахарного песка, 1 столовую ложку пшеничной муки, 1 чайную ложку уксуса и все это хорошо прокипятить.

Калашник

Размочить в стакане молока белый хлеб (примерно половину небольшого батона), растереть его ложкой, положить два яйца, две столовые ложки растопленного сливочного масла и граммов 120 изюма. Выложить массу в кастрюлю, предварительно поставить на полчаса в духовку (или в печь).

К калашнику можно подать или ягодный сироп (как его готовить, было сказано выше) или яблочный соус: разрезать на куски два больших яблока, выложить их в кастрюлю, залить водой, чтобы еле-еле их прикрыть, и варить до мягкости. Затем вынуть яблоки, протереть, добавить 3 чайных ложки сахарного песка, прокипятить, часто помешивая, чтобы соус не пригорел.

Каравай из гренок с яблоками

Нарезать мелкими ломтиками белый хлеб, намочить его в молоке и обжарить в масле. Затем очистить от кожи и сердцевины 5 яблок, нарезая их ломтиками. Форму обмазать маслом, обсыпать сухарями и укладывать в нее рядами — сначала обжаренный хлеб, затем нарезанные яблоки. Взбить 3 яйца, влить в них 1,5 чайной чашки молока, перемешать, вылить в форму и поставить выпекаться на 30 — 40 минут. Каравай можно посыпать мелким сахаром или сахарной пудрой.

СОВЕТУЕТ ЙОСИРО ЦУЦУМИ

ПРЕДСТОИТ РАБОТА — СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ

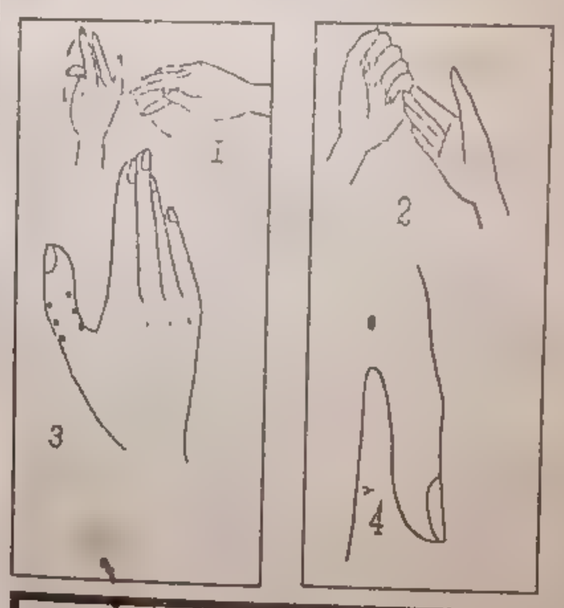
В вестнике «ЗОЖ» № 1(52) мы опубликовали советы японского специалиста по точечному массажу Йосиро Цуцуми. История Йосиро известна. Он родился тщедушным ребенком. Врачи предсказывали ему короткую жизнь — не более 30 лет, но Цуцуми, которому давно за 60, живет и здравствует и по сей день. Более того, изучив восточную медицину, он разработал систему пальцевых упражнений, которые помогли выжить не только ему, но и поправить здоровье десяткам, а может быть, сотням тысяч его поклонников.

Сегодня предлагаем очередные упражнения. Напоминаем, что их нужно выполнять регулярно, по нескольку раз в день. Эта работа должна стать для вас полезной и приятной привычкой.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимайте их друг к другу, выпрямляя. То же с большим и средним, большим и безымянным пальцами, мизинцем (для каждой руки по 20 раз).

Затем кончиком большого пальца сильно надавите на основание каждого остального пальца — тоже по 20 раз для каждой руки (рис.1).



ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Кончики вытянутых пальцев — среднего, безымянного — правой руки подведите к основанию мизинца левой руки слегка сжатой в кулак (рис.2). В следующий момент сжимают в кулак правую руку, а средний и безымянный пальцы левой подведите к основанию мизинца правой руки. Повторите движения быстро и попеременно по 10 раз. Не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛИ

Тщательно массируйте, раздражайте обе стороны большого пальца большим и указательным пальцами другой руки (рис.3). Для каждого пальца 3 раза по 2 минуты.

Сильно раздражайте основание большого пальца левой и правой руки большим пальцем другой руки (это место помечено точкой на рис.4). Упражнение активизирует деятельность мозга.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

129323 Москва, а/я 22

Предлагаем Вам лучшие книги по темам:

- **Культуризм**
- **Боевые единоборства**
- **Самопознание, самооздоровление, самосовершенствование**

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на текст этой рекламы.

Интересующие темы обведите.

Вложите надписанный конверт!

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, ул. Архипова, д. 8, Тираж 70 тысяч экз. Заказ № 3107. Подписано в печать 4.08.95 г.

Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 1189

Телефоны редакции: 923-88-23, 925-82-76

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК

№ 6 (47)
1995 г.

Приложение к газете Советский спорт

Сегодня в номере:

- Герберт Шелтон: движение формирует не только мышцы, но и мозг.
- Дейл Карнеги: избавьте себя от беспокойства.
- Василий Воронов: пост — деяние исключительно добровольное.

Посмотрите в правый угол вестника, друзья. Это каталог, в котором мы есть. Каталог АПР. 21-я страница. Первая строчка сверху. Вынуждены повторить позывные подписки, ибо читатели продолжают звонить и сетовать на то, что не могут найти в каталогах вестник.

Конечно же, многих больно ударит рост и каталожной, и подписной цены. Это не наша вина. Это не мы загнали стоимость его так, что сегодня производство и распространение одного экземпляра вестника стоит дороже, чем его подписная цена на первое полугодие — 200 рублей. Мы никого не просим о помощи. Самая лучшая помощь для нас — это ваша подписка. Оставайтесь верны вестнику. И мы будем с вами. В конце концов, сегодня 400 рублей — это дешевле, чем одна поездка на метро, в трамвае, или в автобусе.

Главным виновником роста цен по-прежнему остается Министерство связи. Но именно оно и работает хуже всех прочих подразделений. Мы устали от жалоб читателей относительно того, что они получают вестник с перебоями, с пропусками номеров, или не получают вовсе. Совет в таких случаях один: требуйте на почте. Мы выдаем читателям все, что полагается. В любом случае [illegible] благодарны всем, кто выпис[illegible] и тем более работает [illegible] один плюс один, выполняется [illegible] перевыполняя. [illegible] — убедите подписаться на вестник друзей и знакомых. Это не только для нас, но и для них.

И наконец, о подписчиках в странах ближнего зарубежья. Скажем, в Казахстане, где в первом полугодии подписка была (у нас в этой стране более 300 подписчиков), на второе полугодие подписки нет по причине финансовых разногласий между Агенством АПР и местными службами связи страны. Разумеется, это временно. Поэтому мы предлагаем читателям Казахстана в виде исключения высылать почтовые переводы в редакцию с суммой, включающей каталожную стоимость издания — 4 800 рублей, плюс издержки на почтовые расходы — это по самым скромным подсчетам сумма еще в два раза большая. Мы гарантируем отправку вестника казахским подписчикам раз в месяц.

Еще раз спасибо всем, кто нас выписывает и продолжает это делать.

Администрация «ЗОЖ».

НАШ ИНДЕКС 50153

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ СВЯЗИ РОССИИ

КАТАЛОГ'95
газет и журналов

КНИГА СЕРВИС

АПР

СЕГОДНЯ

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

ему остается Министерст-
. Но именно оно и работа-
всех прочих подразделе-
устали от жалоб читате-
осительно того, что они по-
естник с перебоями, с про-
номеров, или не получают
Совет в таких случаях один:
е на почте. Мы выдаем чи-
все, что полагается. В лю-

лише издержки на почтовые расходы — это по самым скромным подсчетам сумма еще в два раза большая. Мы гарантируем отправку вестника казахским подписчикам раз в месяц.

Еще раз спасибо всем, кто нас выписывает и продолжает это делать.

Администрация «ЗОЖ».

ФЕДЕРАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ СВЯЗИ РОССИИ

КАТАЛОГ'95
газет и журналов

КНИГА — СЕРВИС

Агентство по распространению зарубежных изданий

AFP
Агентство Подписных Розницы

СЕГОДНЯ

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

ИНДЕКС 50152

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК

№ 6 (47)
1995 г.

Приложение к газете Советский спорт

Посмотрите в правый угол вестника, друзья. Это каталог, в котором мы есть. Каталог АПР. 21-я страница. Первая строчка сверху. Вынуждены повторить позывные подписки, ибо читатели продолжают звонить и сетовать на то, что не могут найти в каталогах вестник.

Конечно же, многих больно ударит рост и каталожной, и подписной цены. Это не наша вина. Это не мы загнали стоимость его так, что сегодня производство и распространение одного экземпляра вестника стоит дороже, чем его подписная цена на первое полугодие — 200 рублей. Мы никого не просим о помощи. Самая лучшая помощь для нас — это ваша подписка. Оставайтесь верны вестнику. И мы будем с вами. В конце концов, сегодня 400 рублей — это дешевле чем одна поездка на метро, в трамвае, или в автобусе.

Главным виновником роста цен по-прежнему остается Министерство связи. Но именно оно и работает хуже всех прочих подразделений. Мы устали от жалоб читателей относительно того, что они получают вестник с перебоями, с пропусками номеров, или не получают вовсе. Совет в таких случаях один: требуйте на почте. Мы выдаем читателям все, что полагается. В любом случае [illegible] благодарны всем, кто выпис[illegible] и тем более работает [illegible] один плюс один, выполня[illegible] перевыполняя. [illegible] — убедите подписаться на вестник друзей и знакомых. Это не только для нас, но и для них.

И наконец, о подписчиках в странах ближнего зарубежья. Скажем, в Казахстане, где в первом полугодии подписка была (у нас в этой стране более 300 подписчиков), на второе полугодие подписки нет по причине финансовых разногласий между Агенством АПР и местными службами связи страны. Разумеется, это временно. Поэтому мы предлагаем читателям Казахстана в виде исключения высылать почтовые переводы в редакцию с суммой, включающей каталожную стоимость издания — 4 800 рублей, плюс издержки на почтовые расходы — это по самым скромным подсчетам сумма еще в два раза большая. Мы гарантируем отправку вестника казахским подписчикам раз в месяц.

Еще раз спасибо всем, кто нас выписывает и продолжает это делать.

Администрация «ЗОЖ».

Сегодня в номере:

- Герберт Шелтон: движение формирует не только мышцы, но и мозг.
- Дейл Карнеги: избавьте себя от беспокойства.
- Василий Воронов: пост — деяние исключительно добровольное.

ПАШ ИНДЕКС 50153

...ы р... и все будет в
Анатолий КОРШУНОВ.
...216. Вестник «ЗОЖ»

МАРАФОН В ПАРИЖЕ

(Окончание. Начало на 5-й стр.)

тылок воды, 6 тонн фруктов, 1 тонна сухофруктов, 10 тысяч литров энергетических напитков, около 100 тысяч различных батончиков, 500 кг сахара и еще много чего, о чем писать не хватает места.

Но я, пожалуй, отвлекся от дистанции. Итак, позади полумарафон. Время мое на вершине — 1 час 37 мин. Здорово! Начинаю умножать на 2, хотя знаю, что эта арифметика ни к чему. Но...

Так оно и есть. Вторая половина марафона прошла значительно труднее, чем первая. Откуда-то появились подъемы и спуски, которые то радуют, то огорчают. Стала накапливаться усталость, дергаются мышцы правой голени. В ожидании судороги снижаю темп. Уже не особо радует площадь Варшавы — 30 км и тем более площадь Барселоны — 32 км. Взглядом высматриваю очередной пункт питания. На пункте освежения хватаю 2 губки сразу и выжимаю воду на шею и голову, которые пылают жаром, хотя в Париже в это время прохладно +10°С.

Потихоньку подбираюсь к 40 км. Глазами ищу и не нахожу поверх домов шпиль Эйфелевой башни. Время тает, а дистанция, кажется, наоборот, удлиняется. Но вот и 41 км! Время 3 часа 49 минут. Надо бы успеть, хотя бы за 20 — 30 секунд, но до 4 часов. Поворот на авеню Фош, и теперь я ясно вижу — за 400 метров финиш.

Вот теперь настал мой звездный час! Внутренне собираю все свои силы. Поднимаюсь над самим собой. Презираю в себе все слабости, временные недуги, плохие мысли и сомнения. Я сейчас совершу подвиг перед собой! Я сделаю финиш до 4-х часов! Я должен это сделать! Бросаю в свистопляску и топку мыслей всего себя. Бегу эти 400 метров, и как будто бы не было позади этих изнурительных 42-х километров. ФИНИШ! Время остановилось и застыло на цифрах — 3:58,15.

Потом мне кто-то вешал медаль на шею. Что-то мне вручали в целлофановом пакете, а я, счастливый и усталый, попадаю в объятия моих друзей.

Эдуард ЯКОВЛЕВ,
президент Международного сверхмарафона «Москва — Париж».

Бабушка и внук.

Фото Виктора Поздняка.

КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Дружим с вами давно, еще с тех пор, как в «Советском спорте» появилась страничка «ЗОЖ». Мы делали вырезки наиболее интересных публикаций, передавали друг другу. Теперь выписываем вестник «ЗОЖ» и читаем с большим интересом.

Мы — это клуб любителей оздоровительного бега «Надвежда». В 1982 году его создал большой энтузиаст оздоровительного бега преподаватель физического воспитания Читинского политехнического института Анатолий Васильевич Бондарев.

Сейчас он живет в деревне, работает в сельской школе учителем физкультуры. Конечно, тем ребятам здорово повезло. Наш же клуб заметно сократился. Осталась группа чуть более 20 человек. Но это те, кто на собственном опыте убедился в пользе оздоровительного бега, прогулок в лес, общения с природой.

Величайшее благо Читы (возможно, единственное) в том, что рядом чудесный лес: могучие сосны, лиственницы, березы и масса кустарникового багульника. Он цветет в апреле-мае — красота потрясающая. Многие из нас приходят к месту сбора пешком, даже не пользуясь городским транспортом. Встречаемся 3-4 раза в неделю: делаем разминку, бегаем, ходим в зависимости от состояния здоровья (ведь возраст — от 40 лет до 70 и более). Причем в любую погоду, в любое время года, хотя зимой у нас морозы часто бывают далеко за -30 градусов.

В заключение просьба. Расскажите, пожалуйста, как проводить самомассаж.

По поручению группы «Здоровье» Егурнова Зинаида Ильинична.

Адрес: 672000, г. Чита, ул. Чайковского, д. 4а, кв. 25.

САМОМАССАЖ — древнейшее средство оздоровления.

При его проведении используются наиболее простые и эффективные приемы массажа.

Начинайте самомассаж со стопы, затем массируйте голень, бедро одной ноги, потом другой. Если вы решили провести общий самомассаж, то далее массируйте ягодицы, область поясницы, шею, голову, грудь, живот и в заключение — руки.

Чаще всего при самомассаже используются такие приемы, как поглаживание, растирание и разминание. Сеанс начинается и заканчивается поглаживанием. При проведении его руки должны легко скользить по коже, оказывая равномерное давление на массируемый участок. Растирание — более энергичный прием, оказывающий глубокое действие, так как массируется кожа и подкожные ткани. Проводится подушечками пальцев или буграми больших пальцев, основанием ладони и т. д. Разминание — прием, применяемый при массировании мышц. Оказывает глубокое действие. Выполняется одной или двумя руками. Между этими приемами самомассажа выполняется поглаживание.

Делайте самомассаж в теплом помещении чистыми, сухими руками и старайтесь при этом принять наиболее удобную позу, позволяющую расслабить мышцы. Все движения при самомассаже следует выполнять к центру (сердцу) и к ближайшим лимфатическим узлам (по ходу лимфотока). Каждый прием повторяется 3-5 раз. Дышать при самомассаже старайтесь ровно, без задержек.

Проводить самомассаж разрешается на чистой коже, при отсутствии на ней повреждений и воспалительных очагов. Руки при этом должны быть чистыми, ногти подстриженными.

Алексей СИНЯКОВ,
кандидат медицинских наук.

«ЗОЖ»: Самомассаж можно проводить не только руками. Вспомните опыт Михаила Михайловича Котлярова — его самомассаж с помощью длинной, хорошо обструганной гладкой палки. Этой палкой он проходился и по спине, и по груди, и по ногам, и по шее.

Тут недавно наш читатель — увы, конверт с адресом затерялся — усовершенствовал опыт Котлярова. Он прислал нам что-то вроде ребристой скалки. Ну, просто блеск! Может, любезный этот читатель еще напомнит о себе. Тогда можно будет сделать ему заказ.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, ул. Архипова, д. 8. Тираж 7[illegible] экз. Цена свободная.
Заказ № 1659. Подпись: предупредить 28.04.95 г. Объем 2 п. л.
Рег. № 1189

Телефоны редакции: 923-88-23, 925-82-76

кие присосавшиеся к кишкам «сюрпризы», в особенности после 2 — 3-х недель. После первой клизмы — сразу же принимать вторую. Таким же образом, но воду теперь удерживать около 2-х часов. Почему? Потому что кишечник частично очищен, и теперь он будет всасывать воду, сколько организму требуется. Вот поэтому пить во время голодания абсолютно не хочется.

Для принятия клизмы я смастерил из широкой доски станок с наклоном; вода в этом случае самотеком легко проходит в кишечник. Я ложусь на доску головой и животом вверх. Резиновый мешок с теплой водой подвешен выше. Вставляю наконечник в задний проход и пускаю медленно воду, руками разминая живот и контролируя поток воды, часто останавливая ее.

Вечером опять 2 клизмы; вторую можно удерживать и дольше 2-х часов, а потом вновь слабительное. Я, сказать по правде, слабительное не принимал, но Суворин говорит, что это помогает очистить глубже кишечник. Но слабительное его и раздражает.

О РАСТИТЕЛЬНЫХ ДИЕТАХ

Растительные диеты очень благоприятно действуют на организм. Очищают его духовно и физически. После одного или двух месяцев на такой пище человек делается спокойным, куда-то исчезает агрессивность, нервозность. На смену зла приходит доброта, рассудительность. Даже жадные начинают проявлять добродетель. Правда, миротворчества хватает от силы на месяц или два. Но потом следует процедуру повторять. Людей с буйным, неистовым характером лучше вообще держать на таком рационе. Особо следует следить за детьми, имеющими наследственную предрасположенность к буйному, агрессивному нраву. Животная пища должна быть очень и очень ограниченной и чередоваться с растительной. Все сумасбродное и ... ной. Все сумасбродное и ... масшедшее общество дав... пора лечить таким методом ... В случае помрачения ума ... или его полного затмения ... лучшего способа не найти. Энергия, вырабатываемая организмом на основе растительной пищи, плохо усвояема для генной инженерии, отвечающей за отрицательные качества характера.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА И РАК

Что стоит за чистой растительной пищей: Только то, что растет на земле. Молочная, рыбная, мясная пища — относится уже к животной, и не есть растительная.

Перейдя на растительную диету, можно вылечить рак, притом без всяких хлопот. Полгода или год посидеть на такой пище. Рак — клетка-паразит. Для своего роста использует продукты животного происхождения. При строительстве своего тела, оболочки употребляет аминокислоты, жир. Клетка примитивная. Сама вырабатывать необходимый строительный материал для своего роста не способна. Все должна брать извне. И лишив ее таких ресурсов, на первых порах, вы ее остановите в росте. Затем подорвете силу и мощь. Она начнет слабеть и худеть. И наконец-то сдается. Метастазы поползут назад, но отступать будут медленно. В это время очень хочется мясной, рыбной или молочной пищи, раковая клетка этого требует и просит. Может появиться тошнота. Держитесь. При исчезновении метастазов не следует себя очень быстро обнадеживать, что все кончилось. Доведите лучше до конца. Пусть все рассосется и погибнет.

Метод простой, но человек, как правило, предпочитает лучше умереть, чем ущемить себя в питании. Живот выше жизни. Этот идол тяжело преодолевается. Надо обладать способностью к самопожертвованию, а такое наблюдается среди нас редко.

Два главных культа губят человека. Культ живота и культ веществизма. Первый имеет эмблему черепа со змеей внутри, второй — петуха с разноцветными перьями. Два этих барьера преодолеть надо.

На чем еще следует заострить ваше внимание. Не нарушайте диету. Даже малое отступление — на руку раковой клетке. Она обладает высокой чувствительностью и хорошей избирательной способностью. Малые добавки сметаны или масла в пищу будут выужены ею очень быстро, гораздо быстрее, чем вашими собственными клетками. На этом поприще у нее нет конкурентов.

В. ЛАВРОВА.

НА ВАШЕМ СТОЛЕ

КАПУСТА ОТ ВСЕХ БЕД

Издавна капуста известна не тлько как продукт питания, но и как лекарственное растение. Ее, например, включают в лечебную диету при атеросклерозе (содержащиеся в капусте пищевые волокна способствуют выведению холестерина), заболеваниях сердца и почек, подагре, желчно-каменной болезни (в капусте практически не содержатся пуриновые основания), ожирении (у капусты низкая калорийность, кроме того, в состав ее входит тартроновая кислота, тормозящая превращение углеводов в жиры, однако следует помнить, что она разрушается при тепловой обработке), сахарном диабете, запорах, гастритах с пониженной кислотностью (при повышенной кислотности желудочного сока капуста противопоказана, так как стимулирует секрецию желудочных желез), онкологических заболеваниях.

Свежий сок капусты рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, колитах, холециститах, спастическом и язвенном колитах, атонии кишечника, диабете, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гиповитаминозах. В смеси с сахаром он обладает хорошим отхаркивающим и мягчительным действиями, в связи с чем его назначают при бронхитах.

При заболевании органов пищеварения

Принимать свежеотжатый сок белокочанной капусты или ее рассол по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за 30-40 мин. до еды при болезнях печени, желчного пузыря, а также для усиления отделения желудочного и панкреатического соков.

При бессоннице

Принимать свежеотжатый сок белокочанной капусты в теплом виде по 1/2 стакана за 40-60 мин. до сна при бессоннице.

При выпадении волос

Если у вас секутся и выпадают волосы, то ежедневно втирайте в кожу головы свежий сок капусты. Курс лечения 3-4 недели. Еще эффективнее действует втирание смеси, содержащей свежий сок капусты, лимона и шлината.

Приготовленный сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде, но не более 2-х суток, в противном случае в нем разрушаются витамины. Лучше, конечно, каждый раз делать свежий сок и пить его по стакану за 20-30 мин. до еды 3 раза в день (для приготовления 1 литра сока требуется 2 кг капусты).

В народной медицине кашица из измельченных свежих листьев капусты с яичным белком применяется при лечении хронических язв, мокнущих экзем, . ожогов, гнойных ран (фитонциды оказывают выраженный бактерицидный эффект).

Сырые листья капусты, приложенные к больным местам, снимают боль, оказывают противовоспалительное действие. Так, их прикладывают к молочным железам при мастопатии, к опухолям, гнойным язвам, ранам, ожогам и отморожениям. Зимой их используют для обертывания суставов при ревматических болях, подагре. Весной с этой целью применяют в народе листья мать-и-мачехи, а летом — листья лопуха. Если делать такие обертывания неделями и месяцами (выполняются на ночь), то можно надолго избавиться от болей. Прикладываются листья капусты также к местам кровоподтеков и переломов.

Приведу некоторые лечебные и косметические рецепты, рассчитанные на применение капусты.

При язве желудка

Принимать свежеотжатый сок белокочанной капусты в теплом виде по 0,5-1 стакану 3 раза в день за 30-40 мин. до еды. Курс лечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 40 дней.

Алексей СИНЯКОВ,
кандидат медицинских наук.

Ну, а теперь приведем несколько рецептов блюд из капусты.

КАПУСТА С РИСОМ. Потушите капусту с репчатым луком, добавьте в нее отдельно сваренный рис, масло и немного потушите вместе.

КАПУСТНЫЙ СУП. Поджарьте две луковицы, мелко нашинкованный кочан капусты, 2 морковки. Залейте водой, вскипятите. Поджарьте 2 столовые ложки муки в масле и 1/2 чашку гречневой крупы. Добавьте в суп и варите до готовности.

ГРЕЧИХА В КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ. Смешайте гречневую кашу с жареным луком, солью и семенами подсолнечника. Вымойте капустные листья, начините каждый кашей. Заверните и выпекайте 15 минут. Подайте с соусом бешамель (соус, основанный на обжаренной муке с добавлением воды и специй).

ТУШЕНАЯ КАПУСТА. Поджарьте луковицу до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанную капусту, тушите ее до готовности, положите пару ложек томата, мелко нарезанные вареные грибы, специи, зерна.

Ростовчане, ау!

Мне 35 лет. Живу в селе. С 1994 года — очень сожалею, что так поздно — стала вашей читательницей и поклонницей. Думаю, теперь не смогу без вас жить. Читая вестник, редко встречаю письма единомышленников из Ростовской области. А так хотелось бы переписываться с земляками. Может, сможем пообщаться не только заочно. Хотя, конечно, и переписка очень помогает нам уходить от одиночества, а это тоже необходимое условие здорового образа жизни. Может, ростовчане отзовутся?

Я с 1994 года пополнила ряды тех, кто неравнодушен к своему здоровью и рад отказаться по возможности от медикаментов. Да, действительно, после чистки организма, обливаний и упражнений состояние близко к эйфории. Но этого не могут понять другие. Как жаль тех, кто не может расстаться с дурными привычками: переедать, пересыпать, лежать безбожно на диване от усталости и т. д.

Я одинока (вдова) и хотела бы найти друга-единомышленника. Еще хотелось бы, чтобы читатели поделились опытом обливания холодной водой: как вести себя после обливания, как начать купание в холодной воде осенью, зимой?

Вот сколько вопросов у меня. Ведь само оздоровление — дело новое. Посоветоваться не с кем. Веду пропаганду ЗОЖ среди односельчан, но пока они лишь косо посматривают на меня.

Адрес: 346125, с. Никольское, Миллеровский р-н Ростовской области. Применко Наталье.

* * *

Очень нужны растения копытень европейский и плаун-баранец на полный курс лечения. Оплату за все расходы гарантирую.

Мой адрес: 624090, Полевской, Свердловской обл., мкр-н Ялунина, д. 16, кв. 160. Зыряновой Милице Константиновне.

Отзовитесь!

С глубоким удовлетворением читаю вашу газету, и мне очень приятно, что вы смогли создать такую благожелательную атмосферу на ее страницах. Хочется самому подключиться к содружеству разумных людей.

Мне нужна помощь в приобретении корней аира — 0,5 стакана и прополиса — 10 — 20 граммов. Я в свою очередь могу поделиться действенным рецептом профилактики и выведения камней из почек. Прочла, что многие об этом просят. Берете 10 — 12 куриных желудков, снимаете с них пленку, хорошо вымываете и высушиваете. Затем мелко измельчаете и утром до еды по 1/2 чайной ложки принимаете «лекарство», пока не кончится.

Очень хотелось бы познакомиться с людьми, которые ведут здоровый образ жизни, находят в себе силы и желание быть сильными и мужественными в наше бестолковое время. Я одинокий человек. Мне 46 лет, веду активный образ жизни, мечтаю встретить единомышленников (а это очень трудно) и поселиться на необитаемом острове, создав своеобразный центр интересных людей, борющихся за новый образ жизни. Пишите, кого это заинтересует.

Мой адрес: 355029, г. Ставрополь. До востребования. Кирилловой Зое.

* * *

У меня на пальцах ног больные желтые ногти и ороговевший слой кожи на пятках. Это ужасно, и к этому нельзя привыкнуть. Может, у кого-то есть опыт лечения этих болезней?

Мой адрес: 156019, г. Кострома, Кинешемское шоссе, д. 32, кв. 30. Боженковой Юлии.

* * *

10 лет страдаю ревматоидным полиартритом. Болят все суставы. Очень нужен корень борец. Расходы оплачу.

Адрес: 432073, г. Ульяновск, ул. Отрадная, д. 8, кв. 20. Дерюшевой Нине Дмитриевне.

* * *

Веду подшивку всех номеров «ЗОЖ», начиная с 1-го номера, и в отдельной тетради записываю краткое содержание каждого вестника сразу после прочтения. Если нужно бывает перечитать какую-то статью, то в тетради быстро нахожу ее по оглавлению, не перелистывая всю подшивку.

Испробовала много советов с пользой для здоровья. Больше всего мне помогают советы Брэгга. Купила две его книги. У меня большая просьба: очень давно мечтаю выращивать на своем участке сою, но не знаю, где достать семена и технологию по выращиванию. Прошу откликнуться, кто из проживающих в России (из-за таможенных трудностей) может выслать хотя бы несколько семян. Расходы оплачу обязательно.

Адрес: 307130, г. Железногорск, Курской обл., ул. Ленина, д. 37, кв. 93. Черных Валентине Григорьевне.

* * *

Хочу найти единомышленника-друга моего возраста или старше. Мне 45 лет, одинок. Летом бегаю кроссы, занимаюсь атлетической гимнастикой, зимой много времени уделяю лыжам. Ценю в людях доброту и бескорыстность. Интересуюсь проблемами долголетия.

Мой адрес: 658840, Алтайский край, г. Славгород, 8, а/я 103. Алексею.

* * *

Хочу организовать клуб по переписке между теми, кто идет по пути здоровья, кто ищет цель в нашей быстротечной жизни.

О себе. 19 лет. Невысокая, стройная, спокойная.

Адрес: 680021, Хабаровск, а/я 2297. Бурковой Кате.

* * *

Нужен золототысячник и имбирь. Расходы оплачу.

Адрес: 624440, Серов-3, а/я 29. Варенцовой Л. А.

* * *

Отзовитесь, кому известны способы лечения лимфогранулематоза. Кто знает выздоровевших или выздоравливающих с такой болезнью. Больна 17-летняя родственница, 4-я стадия.

Адрес: 346580, Ростовская обл., Родионово-Несветайский р-н, х. Ново-Егорьевка. Степанову Владимиру Ефимовичу.

* * *

Я бы очень хотела, чтобы вы напечатали мой адрес в вашей интересной и полезнейшей газете.

Мне 16 лет, и я очень одинока. Хотела бы иметь друзей и подруг по переписке. Я сама еще пока не «белая ворона», но начинающий «вороненок». Обливаюсь водой, занимаюсь йогой и гантелями. А вот голодать — на это родители меня пока не пускают.

Очень хотела бы с кем-нибудь переписываться.

Адрес: 115372, Россия, г. Москва, ул. Бирюлевская, д. 45/1, кв. 571. Корниевской Юлии.

* * *

Порфирий Иванов, автор «Детки», говорил: «Люди должны жить в мире и гармонии с Природой, тогда не будет ни тюрем, ни больниц». Кто согласен с этим, пишите. Рада буду познакомиться.

Адрес: 603000, Нижний Новгород. До востребования. Паспорт № 734482.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Очень благодарна вам за посылку с вестниками «ЗОЖ». Много полезного узнала для себя. Хотела бы поделиться рецептами, которые знаю. Может, кому-нибудь и пригодятся.

Для тех, кто страдает астмой и одышкой. Литр меда, сок 10 лимонов, 10 головок чеснока (среднего размера, хорошо растертых). Все это смешать и оставить на неделю в закрытой полиэтиленовой крышкой банке. После пить раз в день по 4 чайных ложки очень медленно, не торопясь. Дни не пропускать. Лекарства должно хватить на два месяца. По истечении этого срока вы убедитесь, что от вашей болезни не осталось и следа.

Если кто знает народный способ лечения опухолей и нарывов десен, воспаления десен, сообщите.

Мой адрес: 152914, г.Рыбинск Ярославской обл., ул. Энергетиков, 4-28. Гладковой Т.П.

Повторяем координаты фирмы "Витурид".
Россия, Республика Карелия, Петрозаводск, 185035, а/я 115. "АО фирма "Витурид".
Телефоны в Петрозаводске:
(814-00) 6-72-11, 6-70-49, 6-77-84, 6-74-80, 6-74-01

СТРЕТЧИНГ

В предыдущих публикациях мы познакомили вас с методикой пассивного стретчинга для начинающих. Для тех, кто освоил эту методику, предлагаем изучить более сложный вариант стретчинга, выполняемый в режиме «напряжение-расслабление». Он является эффективным средством совершенствования гибкости: мышцы, осуществляя сопротивление, разогреваются, а чем лучше разогрета мышца, тем выше уровень гибкости. Кроме того, эта методика стретчинга является компонентом силовой тренировки: известно, что статическое напряжение мышц — эффектный способ развития силовых качеств.

Растяжение в режиме «напряжение-расслабление» выполняется в следующей последовательности:

— принять позу;

— надавливая с максимальной силой на предмет, служащий опорой, напрячь мышцу или группу мышц в течение 10-30 сек., не производя при этом движения в суставе (статическое напряжение);

— снижая напряжение, расслабить мышцу на 2-3 сек.;

— медленно максимально растянуть мышцу в течение 10-30 сек.

1. МЫШЦЫ ШЕИ

И. П. — Лежа на спине, ноги согнуты коленями вверх, голова слегка приподнята над полом, руки за голову. В течение нескольких секунд как можно сильнее надавить головой на руки, при этом руки, в свою очередь, препятствуют полному разгибанию шеи. Опуская голову на пол, расслабьте мышцы шейного отдела позвоночника. После этого, сгибая шею, потянуться локтями вперед. Почувствовав растяжение, зафиксировать это положение.

2. МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

2 а

а). И. П. — Стоя, левая рука согнута перед грудью локтем вперед, правая кисть держит левый локоть. Постараться отвести левую руку влево, правая рука при этом препятствует движению. Расслабить на 2-3 сек. руки.

Надавить правой рукой на левый локоть. Почувствовав растяжение, зафиксировать это положение.

То же, поменяв положение рук.

б). И. П. — Стоя спиной к гимнастической стенке или стулу, руки отведены назад, кисти лежат на перекладине. Надавить руками на перекладину, стараясь опустить их вниз. Расслабить мышцы рук в течение 2-3 сек.

2 б

2 в

в). И. П. — Стоя, руки вперед «в замок», локти полусогнуты. Стараться как можно сильнее надавить одной рукой на другую, напрячь грудные мышцы в течение 20 сек. Расслабиться на несколько секунд.

Для растягивания грудных мышц нужно встать лицом в угол, руки упираются в разные стены. Податься грудью вперед, зафиксировать это положение в течение 20 сек.

3 а

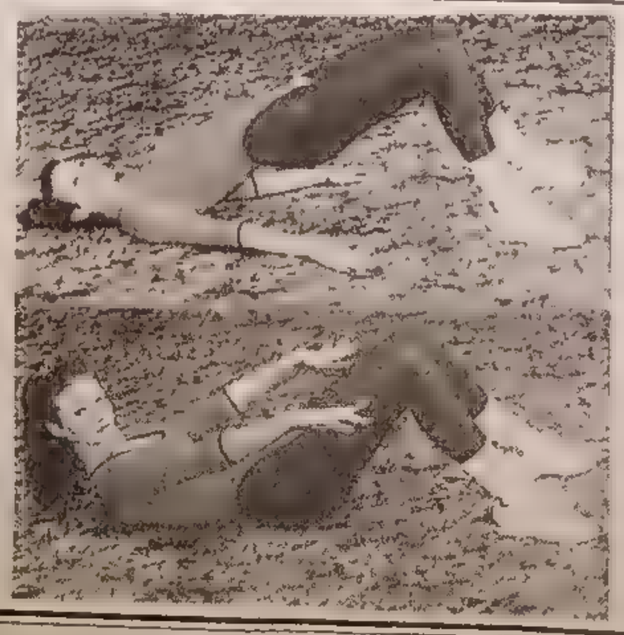
3. МЫШЦЫ СПИНЫ

а) И. П. — Стоя лицом к гимнастической стенке или стулу, наклониться вперед, руки вперед, кисти обхватывают перекладину. В течение 20 сек. с максимальной силой надавить на перекладину руками, как бы стараясь опустить их вниз. Расслабиться. Потянуться грудью вниз, не прогибаясь в пояснице. Почувствовать растяжение мышц спины, зафиксировать это положение в течение 20 сек.

3 б

б) И. П. — Сидя на стуле или на полу, туловище слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки за головой «в замок». Постараться выпрямить спину, руками при этом противодействуя движению.

Расслабиться на 2-3 сек. После чего медленно наклониться вперед под действием силы тяжести. Почувствовать растяжение мышц спины, зафиксировать это положение.



4. МЫШЦЫ ЖИВОТА

И. П. — лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Потянуться руками вперед, оторвать грудную клетку от пола, задержаться в этом положении несколько секунд. Опускаясь на спину, расслабиться.

Для растягивания мышц живота из этого же И. П. приподнять таз над полом и задержаться в этом положении.

Наталья АНАШКИНА,
инструктор.

МАРАФОН В ПАРИЖЕ

Те, кто помнит выпуски «ЗОЖ» в рамках газеты «Советский спорт», конечно же, помнят и имя Эдуарда Яковлева — хирурга, марафонца, «отца» нескольких клубов бега. Ныне Яковлев вместе с президентом ассоциации «Бегуны без границ» Филиппом Бессоном занимается организацией традиционного пробега Москва — Париж. Естественно, частенько бывает в городе на Сене. Был и в нынешнем апреле во время Парижского марафона. Ну, а дальше — читайте.

Быть в апреле в Париже и не участвовать в Парижском марафоне — значит совершить преступление против своего увлечения бегом.

В Париже я по делам, связанным с организацией IV Международного легкоатлетического сверхмарафона «Москва — Париж-95».

Мой визит заканчивался, и весьма успешно. Я нашел понимание у всех, с кем встречался. Удалось лично вручить послание главы Администрации Московской области А. Тяжлова мэру Парижа господину Жаку Шираку об организации этой акции Мира и Здоровья. Несколько раз общался с его помощником Жоэлем Линэ (все спортивные мероприятия, проводимые в Париже, начинаются с него). И конечно же, встречался со своими друзьями из Ассоциации «Бегуны без границ», прежде всего с Филиппом Бессоном...

Когда я впервые, по приглашению Жоржа Сальзенштейна — президента французской Ассоциации бегунов и одного из главных организаторов марафона, посетил так называемую «Марафонскую деревню», то впервые в жизни увидел грандиозность замысла, тщательность и щепетильность отношения к тем, кто через 3 — 4 дня примет участие в этой беговой фиесте. Я почувствовал вкус, запах и особую атмосферу Большого Праздника. Не хочу никого обидеть из моих соотечественников, ни тем более тех, кто занимается организацией марафонов и пробегов (это мои знакомые и друзья), но мне очень хотелось бы, чтобы все они побывали на стажировке в Париже и поучились делу, которым мы все занимаемся. Кстати, это не значит, что учиться должны только мы, россияне. Здесь я познакомился со многими директорами марафонов из самых разных городов мира.

Авторитет Парижского марафона растет из года в год, и это показательно по количеству участников: — от 133-х в 76 г. до 15836-и в 94-м. В этом году ожидалось участие 22 тысяч спортсменов из 54-х стран. По крайней мере организаторы марафона готовили все мероприятия именно под это число.

А теперь заглянем на минуточку в «Марафонскую деревню». Это громадный шатровый ангар на берегу Сены, раскинувшийся рядом с Эйфелевой башней. Ангар, как хобот, втягивает в себя всех приближающихся, и вот ты уже попадаешь в особый мир марафона, в его «потроха». Ты внутри его утробы. Твоя голова вращается на все 360 градусов, не зная, с чего начать, что здесь главное, а что второстепенное. Справа — кафе, регистрационные стойки, слева — дирекция марафона. Прямо перед тобой огромный диск ЛОТО, как у нас в телепередаче «Поле чудес». Я крутанул, и стрелка остановилась на надписи «Банкрот». Ну, надо же! Не везет мне в лотереях. Затем целая феерия палаток, магазинов, торгующих спортивной одеждой, обувью, оборудованием, продуктами питания, и все, что сопутствует бегу. Цены, конечно, не для нас, но торговля идет бойко.

Моя регистрация для участия в марафоне прошла в считанные минуты. Я получил нагрудный номер (1303) и пакет с принадлежностями (футболка, налобная повязка, согревающие мази, питание — чипсы, карамели, батончики с орехами и еще что-то такое, о чем я не ведаю).

Узнав, что я из России, спрашивают: кто приедет из российских бегунов в этом году? Какая команда? Называют фамилии: Ивановой, Логиновой, Егоровой, Назипова, Санталова. Знают наших! Но вот я, к сожалению, не знаю, кто из них приедет. Это наша элита и наша гордость. Я же среди тех, кто медленно и верно, взяв старт и проходя через испытания, а порой и через мучения, должен достичь финиша, и время для меня особой роли не играет. Хотя... Но об этом потом.

Особой подготовки к этому пробегу я не проводил. Бегал себе по улицам и паркам Парижа, так же, как я это делал в Красногорске. Правда, уже в Париже принял участие в 2-х полумарафонах, а в одном даже (в своей возрастной группе) получил Кубок и нашивку чемпиона. Но это тоже ничего не значит.

В 6.45 за мной заезжает знакомый — Бенидир, и мы мчимся на его «форде» на железнодорожный вокзал, чтобы встретить Абделькенана из Вердена. Абдель — участник сверхмарафона «Москва — Париж-95». Встретив его, мы отправляемся к Триумфальной арке. Именно здесь в 9.00 будет дан старт Парижскому марафону.

Время — без четверти восемь, но народу уже много. Звучит самая разнообразная речь. Прибыл автобус с английскими бегунами, а ведь сегодня проводится и Лондонский марафон.

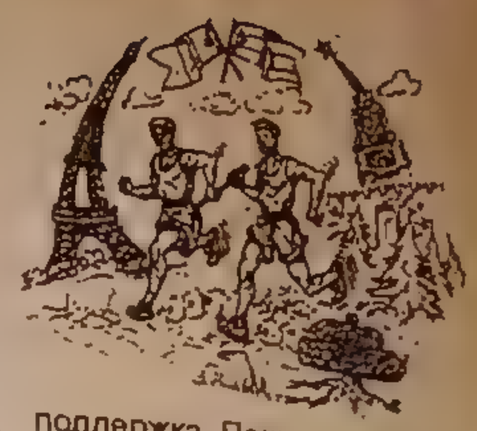
Мы встречаемся с Ги Легером, — еще одним участником пробега «Париж — Москва-94» и его друзьями по клубу. Пробираемся к месту старта. Наши номера предпочтительнее и мы располагаемся едва ли не за элитой.

Оглядываюсь назад! Боже мой! Море голов! Напряжение нарастает. Гремит музыка. Кто-то что-то вещает по микрофону. Вижу на трибуне знакомого мне Жоэля Линэ — значит, скоро старт.

Наконец, все равно неожиданно — выстрел! Многотысячный крик. Марафон побежал! Что, кто и где, — не разберешь. Чувствую лишь дыхание рядом моих друзей и периодические вопросы: «В порядке?» Отвечаю: «Конечно, в порядке».

Вы были когда-нибудь на Елисейских полях? Это широченная улица, пожалуй, самая широкая в Париже, идущая от Триумфальной арки до площади Конкорд. И эта улица вся полностью запружена бегунами. Фантастика!

Через 1 — 2 км становится чуть полегче. Марафон растягивается в более узкий ручеек. Теперь можно и оглянуться. Ага, справа старинное здание мэрии Парижа. Это место мне хорошо знакомо. Именно с площади мэрии Парижа мы стартовали в прошлом году, как и в позапрошлом здесь финишировали. Мэрия — это значит, что 5 км позади. Все прекрасно. Смотрю на время — 21 минута. Оглядываюсь по сторонам. А народу-то! Кто с трещетками, кто со свистками, кто просто хлопает в ладоши. Неожиданно среди всего этого шума и гама слышу крик петуха — это французский символ и



поддержка. Почти через каждые 2 — 3 км инструментальные, джазовые или национальные ансамбли. Звучит музыка — ритмы всей планеты. Французская мелодия сменяется африканским ритмом там-тамов, затем негритянский джаз приводит тебя в состояние какого-то экстаза. Я уж не говорю о бешеной бразильской самбе, что исполняется тут же — на тротуаре танцевальными виртуозами. Между всем этим циркачи жонглируют мячами, кольцами, булавами. Все пестро, празднично, весело. Все зажигает, отвлекает от монотонности бега и создает состояние праздника.

Только периферическим вниманием отмечаю, что мы уже на территории Винсенского леса. Здесь я тоже не раз бывал. Дороги мне знакомы. Это значит, что скоро будет 15 км.

Бегу наедине со своими мыслями. Почему у нас в России мы не можем организовать такое событие? Помню первые восторги от ММММ. Неплохо и сегодня, но все время остается в душе ожидание и надежда, что следующий будет значительно лучше. Участвовал в Калининградском космическом марафоне, и среди того, что я видел, это, пожалуй, лучшее. Говорят, здорово проходил Сибирский марафон в Омске. Надо съездить. Но думаю, что Парижский превзойти невозможно.

На пункте питания у отметки 21 км я заправляюсь основательно. Кстати, о питании особо. Сначала пункт питания встречает вас водой в пластмассовых бутылках. Это вода фирмы «Эвиан», одного из спонсоров марафона. Потом напиток «Атлон». Потом фрукты, в основном апельсины, лимоны. Много сушеных фруктов — бананы, маслины, сливы, инжир... Орехи отдельно. Орехи в шоколаде, с медом и наоборот. Отдельно шоколад. Сахар. Снова напитки. Чтобы понять, сколько и чего, — вот короткая справка. Всего для марафона заготовлено — 200 тысяч бу-

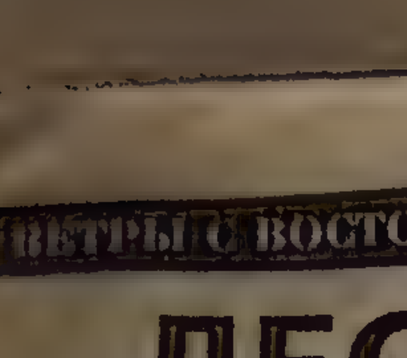
(Окончание на 16-й стр.).

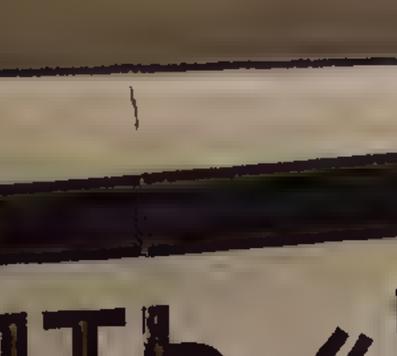
ДЕСЯТЬ «ПАРЧОВЫХ»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ И ЛЮДЕЙ, ОСЛАБЛЕННЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Приводимый комплекс отличается простотой, легкостью, ритмичностью и используется для лечения хронических заболеваний. Выполнять упражнения лучше всего сидя на жесткой поверхности.

1. АКТИВИЗАЦИЯ КОЛЛАТЕРАЛЕЙ ГОЛОВЫ И ШЕИ.





Коллатерали — это боковые, окольные пути тока крови в обход главного кровеносного ствола (артерии или вены). Существуют коллатерали и в лимфатической системе.

Сядьте прямо, вытянув выпрямленные ноги (рис. 1). Руками упритесь в бока. Смотрите вперед. На счет «раз» голову до предела поверните влево, одновременно делая вдох (рис. 2). На счет «два» верните голову в исходное положение и сделайте выдох. На счет «три» на вдохе поверните голову до предела вправо (рис. 3). На выдохе верните голову в исходное положение. Считая про себя, выполните такие повороты 28 раз.

Поворачивая голову, следите за тем, чтобы другие части тела не двигались, а дыхание правильно сочеталось с движениями.

2. РАЗВЕРНУТЬ ЛАДОНИ И РАСПРАВИТЬ ГРУДЬ.

Сядьте, как в упражнении 1. Руки согните в локтях и поднимите до уровня груди, развернув кисти ладонями книзу и кончиками пальцев друг к другу (рис. 4). На счет «раз» расправьте грудь и плечи, делая одновременно с этим вдох. На счет «два», выпрямляя руки и разводя их в стороны, разверните ладони кверху и расправьте грудь, одновременно с этим делая выдох (рис. 5). Повторите весь комплекс движений 28 раз.

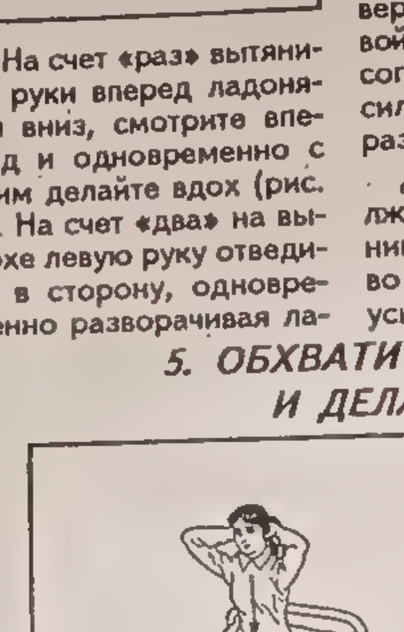
Расправлять грудь следует с напряжением. Сгибая локти и расправляя грудь, делайте вдох. Выпрямляя руки и расправляя грудь, делайте выдох. Движения руками следует выполнять в плоскости, параллельной полу.

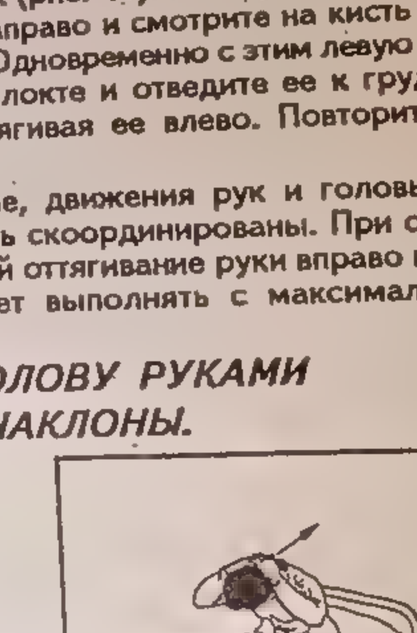
3. ПОДНЯТЬ РУКАМИ ТЫСЯЧУ ЦЗИНЕЙ.

Согните руки в локтях и поднимите вверх перед грудью так, чтобы предплечья были параллельны друг другу (рис. 6). Ладони разверните кверху. На счет «раз» с напряжением выпрямите руки вверх, как будто поднимаете что-то тяжелое (рис. 7). Одновременно с этим запрокиньте голову и сделайте вдох. На счет «два» вернитесь в исходное положение и сделайте выдох. Повторите это движение 48 раз.

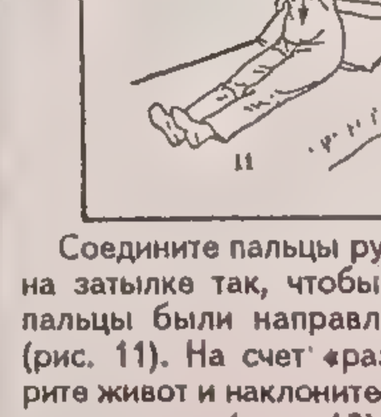
Выпрямлять руки вверх, запрокидывать голову и делать вдох нужно одновременно. Сгибать руки, возвращать голову в исходное положение и делать выдох нужно тоже одновременно.

4. ПОВЕРНУТЬ ГОЛОВУ, ВЫСТРЕЛИТЬ ИЗ ЛУКА.



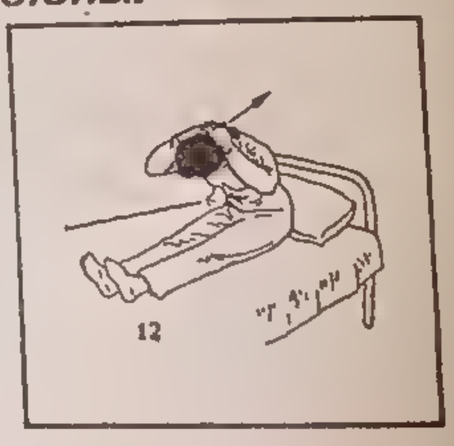


На счет «раз» вытяните руки вперед ладонями вниз, смотрите вперед и одновременно с этим делайте вдох (рис. 8). На счет «два» на выдохе левую руку отведите в сторону, одновременно разворачивая ладонь кверху (рис. 9). При этом голову поверните налево и смотрите на кисть левой руки. В то же время согните правую руку в локте и отведите ее к груди, с силой оттягивая ее вправо. На счет «три» вернитесь в исходное положение: руки вытянуты вперед, взгляд направлен вперед, одновременно делаете вдох. На счет «четыре» на выдохе правую руку отведите в сторону, одновременно разворачивая ладонь вверх (рис. 10). Голову при этом поверните направо и смотрите на кисть правой руки. Одновременно с этим левую руку согните в локте и отведите ее к груди, с силой оттягивая ее влево. Повторите 48 раз.



Дыхание, движения рук и головы должны быть скоординированы. При сгибании локтей оттягивание руки вправо и влево следует выполнять с максимальным усилием.

5. ОБХВАТИТЬ ГОЛОВУ РУКАМИ И ДЕЛАТЬ НАКЛОНЫ.



Соедините пальцы рук в замок на затылке так, чтобы большие пальцы были направлены вниз (рис. 11). На счет «раз» подберите живот и наклонитесь вперед, делая вдох (рис. 12). На счет «два» на выдохе выпрямитесь, вернувшись в исходное положение. Повторите 48 раз.

Дыхание и движения должны быть согласованы.

6. МАССАЖ ГРУДИ И ЖИВОТА.

Положите левую ладонь на правую сторону груди, а правую — на тыльную сторону левой сверху (рис. 13). На счет «раз» выполните руками растирающее движение, описав ими полукруг влево по телу до талии, а затем вниз к животу (рис. 14). Выпол-

УПРАЖНЕНИЙ

...ния это движение, одновременно с ним сделайте вдох. На счет «два» на выдохе двигайте руки по животу вправо, а затем вверх к правой стороне груди. Повторите 48 раз.

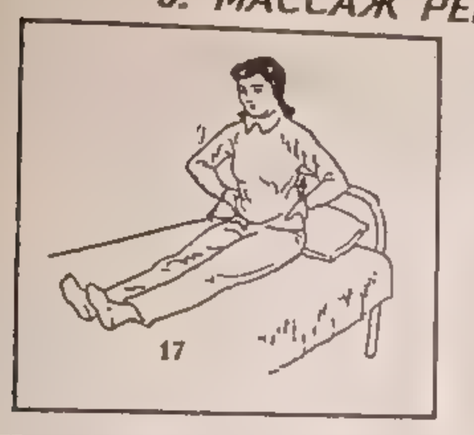
Движения должны быть мягкими, поглаживающими и выполняться по часовой стрелке.

7. ВРАЩАТЬ ЖЕРНОВ РУКАМИ.

Согните руки в локтях и отведите их к животу ладонями книзу (рис. 15). На счет «раз» выпрямите руки влево, одновременно с этим делая вдох. На счет «два» на выдохе выполните руками круговое движение в горизонтальной плоскости, как будто вы вращаете жернов влево — вперед — вправо — назад (рис. 16). Повторите 48 раз.

Круговые движения руками в плоскости, параллельной полу, выполнять с одинаковой постоянной скоростью.

8. МАССАЖ РЕБЕР И ПОЯСНИЦЫ.



Положите кисти на поясницу пальцами вниз (рис. 17). На счет «раз» на вдохе сделайте массирующее движение руками вверх, поднимая их как можно выше. На счет «два» на выдохе сделайте массирующее движение ладонями вниз, к пояснице (рис. 18). Повторите 48 раз.

Массирующее движение вверх-вниз выполнять без рывков, равномерно, с усилием.

9. РАЗВЕРНУТЬ НОГИ.

Положить руки на пояс (рис. 19). На счет «раз» на вдохе развести носки выпрямленных вперед ног в стороны (рис. 20). На счет «два» свести носки, делая выдох. Повторить 48 раз.

Выполняя упражнение, корпус держать прямо. Ступни разворачивать максимально.

10. СГИБАНИЕ НОГ В КОЛЕНЯХ.

Положить ладони на пояс или упереться ими в кровать. На счет «раз» на вдохе согнуть ноги в коленях и подтянуть их по кровати к себе (рис. 21). На счет «два» на выдохе выпрямить ноги и вернуться в исходное положение. Повторить 48 раз.

Колени сгибать максимально, плотно прижимая друг к другу внутренние поверхности коленей и стоп.

Герберт ШЕЛТОН:

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

(Окончание. Начало на 6-7-й стр.)

По словам Джона Дьюи, «тренировка бесполезна, когда она становится бессмысленным, бездумным процессом повторения». Это относится как к физическим, так и умственным упражнениям. Активное мышление при исполнении упражнений дает наилучшие результаты. Массовая, или классная работа никогда не является столь же желательной, как индивидуальная. Никогда нельзя приспособить массовую тренировку к потребностям всех индивидов в этой массе. При такой тренировке инструктор вынужден подгонять урок под возможности среднего или даже слабого члена группы. Это заставляет более сильных и более тренированных проходить ступени детского сада в то время, как они должны шагать дальше.

Подготовил к публикации Лев ВЛАДИМИРСКИЙ

Послесловие «ЗОЖ»:

Итак, вы прочитали. Если все ясно — прекрасно. Но не исключен и вопрос: «К чему бы все это?» Поэтому еще раз коротко и своим языком. За сложностью слога Шелтона и некоторой «занаученностью» материала скрываются по сути простые истины, о которых мы постоянно говорим, но в которые наш читатель, увы, верит мало.

Неверие это, или непонимание, возникает по одной причине: то, о чем говорится, не имеет сиюминутного эффекта. Это не рецепт типа: «Возьмите 1 кг меда, 200 г чеснока... разотрите... смешайте... принимайте по столовой ложке три раза в день... Через месяц все пройдет.»

Силовые упражнения, гимнастика, закаливание, бег, ходьба, то есть все то, что мы именуем физической культурой — это непреложный элемент натуропатии, который должен оставаться с человеком на протяжении всей жизни.

Какие же выводы мы обязаны сделать, прочитав Шелтона?

Во-первых, и прежде всего, движение формирует наши органы, скелет, мышцы и, представьте, мозг. Постоянный покой или покой длительный ведут к атрофии, а атрофия — к смерти.

Во-вторых, теория экономии энергии, на которую нередко опираются противники физических упражнений, не выдерживает никакой критики. Только затраты энергии рождают новую энергию. Просто затраты эти должны быть адекватны возможностям организма. То есть Шелтон говорит: «Ребята, тренируйтесь, но не перенапрягайтесь. Все хорошо в меру.»

В-третьих, Шелтон настаивает на том, что начинать заниматься никогда не поздно. Более того, нет состояний, кроме разве тех, в которых человек оказывается на смертном одре, когда не остается места хотя бы для самых примитивных физических упражнений.

И, наконец, четвертое, возможно, самое важное — это мысль о необходимости постоянного прогресса. Занимаясь, вы должны стремиться к прогрессу. Только наблюдаемый или предполагаемый прогресс лежит в основе интереса к занятиям.

«Но если я в весьма преклонном возрасте, — скажет читатель. — О каком прогрессе может идти речь в таком случае?» Даже если прогресс никак визуально не наблюдается, придумывайте его. Играйте в прогресс. Говорите себе: «Я в свои семьдесят крепче, нежели мой шестидесятилетний сосед.» Оставаться крепче, лучше, здоровее и сознавать это — прекрасный стимул к занятиям, а стало быть, и к прогрессу.

Постоянного вам прогресса.

Администрация «ЗОЖ».

СЛАВА БОГУ, СО МНОЙ БЫЛ «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

Пишу это письмо с надеждой, что оно все-таки дойдет к вам, его прочитают и чем-то смогут помочь.

Газету «Советский спорт» я выписывала очень давно. Это была (да и есть) моя самая любимая газета. Особенно нравились выпуски «ЗОЖ», «Клуб белых ворон». Но вот в прошлом году я не смогла подписаться. В «Союзпечати» мне сказали, что подписка очень дорогая и выписывают только на квартал, и то неизвестно, будет ли вообще эта газета ходить у нас на Украине.

Обошла все городские библиотеки, оказалось, что они тоже на эту газету не подписались, и у них есть подшивки только до 93 года. В этом же году мне в «Союзпечати» категорически заявили, что на «Советский спорт» вообще не подписывают. Очень обидно, конечно, но что можно сделать. Пришла домой, открыла свои собственные подшивки газет, нашла адрес и решила написать.

Сейчас мне 35 лет. Но еще к 30 у меня уже была куча разных болячек. Но, слава Богу, со мной был «Советский спорт». Я его читала, перечитывала, подшивала, самое интересное и полезное для себя вырезала и подклеивала. Сейчас у меня две толстые общие тетради с разными советами, системами, чужими письмами-исповедями. Из всего этого я по крупицам выбирала именно то, что подходило мне, проверяла на себе, занималась разными системами, пока не выяснила и не остановилась на том, что больше всего подходит для моего организма.

Я выбрала себе систему Иванова и стала заниматься ею. Мои болячки стали понемногу идти на убыль. Но тут пришло несчастье: мы разошлись с мужем. Не смогла я ему простить предательства и лжи. Для меня это было таким потрясением, что в один день все рухнуло. Он перечеркнул всю мою жизнь. Я все забросила, перестала заниматься, жила, как в тумане. Днем еще куда ни шло — на работе, с друзьями, а ночью опять те же тяжелые мысли; утром просыпалась на мокрой от слез подушке.

И все начало возвращаться назад — заболело сердце, постоянные головные боли. Я поняла, что лечу в пропасть. Но спасла подруга. Пришла как-то и говорит: «Ты что себе думаешь, ведь у тебя две дочки, их надо растить, на ноги ставить, кому они нужны будут, если ты себя угробишь?» И вы знаете, во мне как будто бы что-то перевернулось. Я стала понемногу оттаивать. Нашла опять свои тетради с записями, вечерами читала их, стала делать зарядку, обливаться, раз в неделю голодаю, придерживаюсь вегетарианской пищи.

При росте 1.66 мой вес 62 кг. До совершенного здоровья мне, конечно, далеко. Но все же главное — лед тронулся. Дочки (одной скоро 15, другой — 8 лет) меня тоже поддерживают, особенно младшая. Часто с ней бегаем босиком по снегу, обливаемся. Вот так и живем.

Именно вам написала потому, что этой газете верю, как другу и потому, что именно она помогла мне стать такой, какая я есть сейчас. И так как у меня нет возможности подписаться на нее, я хочу через газету познакомиться поближе с «белыми воронами» — людьми, которые ведут здоровый образ жизни, переписываться с ними, делиться советами и просто иметь друзей. И еще я не теряю надежды встретить в этой беловороньей стае человека, которому сейчас возможно тоже одиноко и он согласен, что вдвоем легче преодолевать трудности, да и радость вдвоем — полнее.

Желаю всем людям здоровья, добра и надежды, пусть она никогда не оставляет вас.

Очень благодарна редакции, что набрались терпения и прочитали мое письмо. Большое спасибо. До свидания.

Мой адрес: 315600, Украина. Полтавская обл., город Миргород, переулок Октябрьский, д. 19, кв. 4. Вовк Наталье Васильевне.

ОТ АЛЛЕРГИИ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

Уже 19 лет я собираю рецепты всей нетрадиционной народной медицины. Есть книги многих авторов, без которых в наше время экономических бед просто невозможно обойтись. Как хорошо, что им дали сейчас широкую и зеленую улицу. Несмотря на мою богатую библиотеку, я жду «ЗОЖ» с нетерпением, бросаю все дела и одним духом читаю его, а потом понемногу прорабатываю. Это здорово, что вы есть, что мы, «белые вороны», имеем возможность общаться друг с другом, делиться радостями, горестями, достигать успехов и вновь радоваться. А радоваться есть чему. Я проголодала в 1993 году 18 дней. До этого 31 год страдала аллергией на цвет — 4 месяца в году, с мая по август. За один только сеанс голода болезнь ликвидировалась.

Хотела бы предложить читателям вестника несколько рецептов.

От зубной боли.

Средство хорошее, но оно только снимает боль, не лечит, так что к врачу все равно идти придется. Так вот. Если кто-то жалуется на зубную боль, попросите его снять пиджак, ботинки, носки и заметьте, с какой руки — правой или левой — он начнет это делать. Попросите этого человека снова все одеть и затем все снять. И так — несколько раз. Только пусть он начинает с противоположной руки. Вот увидите, боль быстро пройдет. Временное изменение привычек повлечет за собой переключение мозговых полушарий.

Взять мякиш черного хлеба, пережевать его с зубчиком чеснока и образовавшейся клейкой массой «залепить» зуб вместе с десной.

А вот прекрасное средство для сохранения и отбеливания зубов. Если делать все описанное ниже каждый день, то излечивается парадонтоз, укрепляются десны и зубы. Взять щепотку растертой в порошок морской соли, 2-3 капли оливкового масла (можно и растительное, но эффект будет слабее). В полученную серовато-тую массу обмакнуть палец и чистить зубы и десны в разных направлениях не менее 5 минут 2 раза в день — утром и вечером (можно только утром). Зубной щеткой лучше при этом не пользоваться.

Еще одно средство для отбеливания зубов — порошок, который получается из обугленных баклажанов. Запекайте баклажаны в духовке, пока они не почернеют. Потом разотрите их в порошок и, обмакнув в него палец, чистите этим порошком зубы.

По мнению знахарей, древесная зола, если ею чистить зубы, сохраняет их до старости.

Ну, а теперь о глазных болезнях.

От трахомы.

Выжать 20-30 капель свежего лимонного сока и ваткой, намотанной на спичку, смазывать 3 дня веки снаружи, а начиная с 4-го дня — и внутри. Достаточно недели лечения. Сок каждый раз делайте свежий. Если что непонятно — пишите. Отвечу.

Адрес: 413080. Балаков. Саратовская обл., ул. Титова, д. 19, кв. 7. Седышевой Алевтине Федоровне.

«ЗОЖ»: Очень хотелось бы, чтобы Алевтина Федоровна с подробностями рассказала о своем 18-дневном голодании.

СПРОС НА ПОЛ-ПАЛУ РАСТЕТ

Летом 1994 года была в Москве. Прочитала в вестнике «ЗОЖ» № 32(2) за 1994 г. письмо Галины Лебедевой, где речь шла о траве пол-пала. В письме было написано о том, что в №№ 24-27 она сообщала, как делать отвар пол-палы для клизм. По приезде домой я пыталась найти эти номера в библиотеках, но безуспешно. Опубликуйте еще раз о приготовлении отвара пол-палы.

Адрес: 462433, г. Орск, Оренбургской обл., ул. Ломоносова, 2а, кв. 66. Лавровой В. С.

Настой пол-палы готовится так: 1 ст. ложку мелко измельченной травы залить 1 стаканом кипятка и 15 минут греть на водяной бане, в ней же и остудить до теплого состояния, процедить через марлю, отжать, смешать с двумя литрами теплой воды (температура 38°). Клизмы делать как вам удобно — утром или вечером — 3 раза в неделю, а потом — неделя перерыв; и так три раза. Держать воду 10-15 минут.

«ЗОЖ»: Возможно, читатели поделятся с Лавровой и своими секретами применения пол-палы.

в которое я попал. Утром доктор отделения особенно настойчиво и серьезно убеждал меня «есть»:

— У вас в крови нашли ацетон.

— Что это означает?

— Это означает, что началось разложение крови. Сестра, — обратился доктор к сиделке, — приготовьте больному чаю с сахаром и ромом.

— Ну, чай с ромом согласен, но без сахару. Сахар все же пища.

— Нет, побольше сахару, сестра! — сказал доктор с особой строгостью и ушел.

Видимо, он, действительно, считал момент серьезным.

чилась как бы из-под него, с самых краешков языка, и тут же выплевывалась.

Собственно, в этом и заключается роль налета — он служит как бы для дезинфекции и защиты рта от гнилостных выделений языка и «счищать» его, как поступил я и как поступают в больницах малоопытные врачи, не следует.

Вечером сделал смесь: на чашку горячего кофе одну ложку меда и большую рюмку коньяку. Этой огненной жидкостью ополоскал рот. Ночью повторил то же самое несколько раз. Утром язык стал весь красный, запах прошел, но аппетита не было.

ный процесс. Причин для этого может быть много. Главная — страх от незнания — что же будет дальше. Еще хуже — паника на той же основе. Наконец, постоянные просьбы и мольбы близких оставить глупую затею с голоданием. Кстати, голодать среди постоянно жующих очень нелегко. Многих раздражает запах пищи и сам ее вид. Некоторые украдкой пьют чай с медом и ромом и божатся, что ничего, кроме воды, в рот не берут. У таких людей аппетит никогда не проходит, и они, конечно, не голодают, а обманывают всех, но больше всего самих себя.

с малым успехом. Примеров тому сколько угодно.

О голодании перед тем, как начать его, нужно знать все. То есть, все, что известно на сегодняшний день. Хотя бы то, что написано в этой книге.

У каждого принявшего решение поститься процесс очищения будет проходить намного по-разному, ибо одинаковых по характеру, по силе воли и духа людей нет. Каждый привнесет в пост что-то свое, чего у других не будет. Книга эта написана на основе моего опыта девяти продолжительных голоданий, проведенных в разном возрасте, и около 140 коротких (1 —4 дня) голоданий, ко-

РАДИ ЗДОРОВЬЯ

Подумав, я выпил чай с сахаром. Принесли тарелку супа. Есть совсем не хочется. Язык обложен. Но за 40 дней я устал сопротивляться уговорам есть и нехотя проглотил несколько ложек. Вкуса, удовольствия — никакого! Обильно выделявшаяся тягучая, горькая слюна, не смешиваясь, присоединялась к глотаемому супу. Она была какая-то особая, непромокаемая, словно жидкая резина. Я взял кусок хлеба и стал жевать. С трудом проглотил, как большую пробку. Я делал ошибку и сознавал это. Но надо было кончать: ответственность за меня в больнице падала и на других. Куском хлеба протер язык, небо, десны, чтобы стереть «налет» с языка. Посмотрел на него в зеркало.

Боже, что я сделал?! Но, поздно! Язык очистился от налета и весь покраснел. Нигде ни белого, ни желтого цвета, только в корне виднелся небольшой коричневый кружок, выступом наружу.

Этот «хвост» — самый конец струи отбросов, которая шла все это время через рот. Самый конец! Через 12 часов язык был бы совершенно чист. Я не потерпел всего 12 часов!

Наутро темный кружок на языке исчез, но зато по всему языку разлился желтовато-коричневый цвет. Ясно — от того, что я начал есть, хвост остановился в своем движении наружу и, естественно, тотчас же стал рассасываться во все стороны. Его составные разошлись по языку, и весь язык стал пахнуть выгребной ямой.

А кругом все советуют: «Пейте молоко!» Это с таким-то языком! Невозможно ни есть, ни пить. Язык торчал во рту, как посторонний предмет, отравляя все кругом, в том числе и слюну. Прежде это не было так заметно. Язык покрывал белый налет, как футляр. Слюна со-

Конечно, я сделал важное открытие — увидел неведомый еще процесс завершающего этапа очистительного голодания в том случае, когда оно несвоевременно прерывается. Но зато я надолго лишился аппетита, а значит, и восстановления растраченных за опыт сил. Подожди я 12 часов, язык весь бы очистился, проснулся неудержимый аппетит, при котором желудок легко в 2 — 3 недели дал бы новое тело вместо сброшенного во время поста, полноту здоровья и новую энергию.

После второго полного голодания (37 дней) я, потеряв 16 кг веса, в первые 5 1/2 дней, как начал есть, вернул 6 кг. После же первого голодания аппетит все время был вялый, желудок работал ужасно, сам я испытывал упадок сил. Только через 3 недели аппетит окреп, вероятно, в связи с тем, что организм успел, наконец, выбросить последние остатки вернувшегося в него «хвоста».

Так как свое первое голодание я вел без всяких клизм, и организм к концу поста оставался все же загрязненным, то цвета выпота на языке у меня были очень яркими. Позже у моих пациентов — они вели голодание уже по моей системе, — я никогда не видел таких ярких цветов. Однако главное всегда оказывается одно у всех: концентрическое расположение желтых и бурых пятен, причем бурые пятна занимают центр в глубокой части языка».

Это конец дословного описания А. Суворины его первого голодания в 39 дней, со всеми его последствиями. Привел же я эту длинную выдержку из книги Суворина затем, чтобы читатели наперед знали, какие тяжелые последствия могут быть, если прервать в последние недели, а хуже, в последние дни природный очистительный процесс. Причин для этого может быть много. Главная — страх от незнания — что же будет дальше. Еще хуже — паника на той же основе. Наконец, постоянные просьбы и мольбы близких оставить глупую затею с голоданием. Кстати, голодать среди постоянно жующих очень нелегко. Многих раздражает запах пищи и сам ее вид. Некоторые украдкой пьют чай с медом и ромом и божатся, что ничего, кроме воды, в рот не берут. У таких людей аппетит никогда не проходит, и они, конечно, не голодают, а обманывают всех, но больше всего самих себя.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО РЕШИЛ ГОЛОДАТЬ?

Помните историю с лошадьми, рассказанную полковником Федоровым? Они не погибли потому, что имели достаточно жировых запасов, которых им хватило на вынужденный пост. Медведи и некоторые другие животные — те просто зимой ложатся в спячку на долгий срок и ничего — не погибают, автоматически переходя на питание за счет собственных запасов.

Иное дело — имеющий мышление и душу. Прежде всего он должен решить: нужно ему или не нужно голодать, способен он выдержать пост или не способен. Если решение принято, то сколько дней или недель остаться без пищи. Насилию тут нет и не может быть места. Человек должен **добровольно** поверить в силу очистительного голодания, **добровольно**, без постороннего влияния и нажима начать голодание и **добровольно** провести его.

Изнуренные больные, побывавшие у многих докторов, во многих больницах и не нашедшие исцеления, охотнее других идут на голодание и всегда выходят победителями своих недугов. Это и понятно: они решили или победить или умереть. У таких людей сила воли удесятеряется, и если они слабы физически — эта моральная сила выносит их на берег радости и исцеления. И напротив: сильные физически люди, но слабые духом могут окончить голодание безрезультатно или с малым успехом. Примеров тому сколько угодно.

О голодании перед тем, как начать его, нужно знать все. То есть, все, что известно на сегодняшний день. Хотя бы то, что написано в этой книге.

У каждого принявшего решение поститься процесс очищения будет проходить намного по-разному, ибо одинаковых по характеру, по силе воли и духа людей нет. Каждый привнесет в пост что-то свое, чего у других не будет. Книга эта написана на основе моего опыта девяти продолжительных голоданий, проведенных в разном возрасте, и около 140 коротких (1 —4 дня) голоданий, которые я провел с 1949 года. Здесь нет ни вранья, ни преувеличений, ни измышлений. Единственное, что я взял чужое, так это опыт Суворина, который первым открыл тайны и магическую силу добровольного природного голодания и написал 22 разные книги по этому вопросу.

Перед постом нужно провести хотя бы пять дней частичного очищения кишечника, так как он у каждого из нас загрязнен до предела. Лично я эти пять дней совершенно не употреблял никакой твердой пищи, а только бульоны, овощные отвары, компоты, жидкие манные каши и так далее. Вечером перед самым голоданием надобно принять слабительное, а утром следующего дня клизму — одну за другой. Голодание началось!

СИСТЕМА АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА СУВОРИНА

Голодание по системе Суворина означает ничего не есть, пить только кипяченую воду и то по желанию, принимать ежедневные глубокие клизмы кипяченой, охлажденной до 50° водой, можно в воду прибавлять сок от лимона. Клизмы при голодании обязательны утром 2 — одну за другой и вечером 2 — одну за другой.

Первую клизму утром удерживать в кишечнике не менее 1/2 часа. Воду впускать очень медленно, с остановками — останавливать воду можно прищепкой, пока кишечник привыкнет, потом воду можно впускать быстрее. Через полчаса воду можно выпустить. С этой клизмой обычно выходят вся-

Разговор для вас

МЫ НА ЭКВАТОРЕ

Итак, друзья, [illegible] с вами достигли в наших выпусках своеобразного экв[illegible] — это уже 6-й номер за 1-е полугодие 1995-го года. М[illegible] новременно достигли с вами и самого трудного, пож[illegible]ремени в плане выживания.

Один из ас[illegible] этих трудностей состоит в том, что жизнь, несм[illegible]е заверения правительственных чиновников, г[illegible] стремительно дорожать, никак не соответству[illegible]ениями о некоей стабилизации инфляции. То[illegible]е, что заверения идут своим чередом, а [illegible]. Причем ни пенсия, ни зарплата за эт[illegible] инфляцией угнаться не могут.

При[illegible]оэтому мы настоятельно советуем нашим читателям на[illegible]слушаться к советам вестника. В это нелегкое время и[illegible]егайте на пророщенные зерна пшеницы, овса, гречихи, ле[illegible]рообще всего, что способно прорастать. Мне доводилось бывать за рубежом и частенько в тех странах высокой, так сказать, цивилизации, где прилавки необозримых супермаркетов ломятся от деликатесов и разнообразных пищевых изощрений. Но поверьте, что самым большим спросом, особенно у среднего и малообеспеченного люда — впрочем, и у богатых тоже — пользуются ростки различных зерен, которые лежат грудами. Раскупают их самым сумасшедшим образом, поняв, что в этих ростках и заключается жизнь.

Впрочем, сейчас можно уповать не только на ростки. Тут недавно в одной полубульварной газете я прочитал статью, содержащую, вероятно, справедливые предостережения относительно несанкционированного заселения китайцами нашего Дальнего Востока. В этой статье приводились предсказания Нострадамуса относительно желтой реки, которая потечет с Востока, а также упоминалось имя писателя Арсентьева, путешественника и исследователя Дальнего Востока, который настоятельно советовал остерегаться китайцев. Я трижды бывал в Китае. И очень может быть, что и Нострадамус, и Арсентьев близки к истине, однако я более всего далек от политики, и в статье меня более всего насмешил факт омерзительного поведения китайцев в России. То ли в Благовещенске, то ли в Хабаровске, то ли в каком ином городе они по весне опустошили все газоны, некогда засеянные одуванчиками и радовавшие глаз горожан приятной весенней желтизной.

Замечу по этому поводу, что китайцы не дураки. Они, как и японцы, как и жители все тех же некоторых высокоцивилизованных стран, обожают листья и корни одуванчиков, которые не только вкусны и полезны, но и целебны. А цветы указанного растения используются для приготовления чудесного варенья. Таким образом, остается лишь пожалеть, что газоны опустошили китайцы, а не наши горожане.

Несколько лет назад в Москве не причисляющий себя к числу состоятельных граждан России автор с ужасом наблюдал, как респектабельные японские дипломаты — целая семья с выводком детей — тщательно выщипывали побеги подзаборной сныти, которой в России хоть косой коси. Японцы — это уж каждый согласится — тоже не дураки. Сныть потрясающе вкусная и весьма полезная трава — сам пробовал. А для пущей убедительности приведу слова известного натуралиста и сыроеда Александра Чупруна: «Эта пищевая трава просто целебна: улучшает деятельность пищевого тракта, обладает болеутоляющим и мягчительным действиями, противоцинготным, ранозаживляющим. Способствует выведению жидкости из организма, а совокупность микроэлементов (железа, меди, марганца) позволяет применять ее в лечебных целях при некоторых формах малокровия. Кто имеет клочок земли, не пожалеет, если под деревьем, или на грядках найдет место и для сныти: она даст вкусную зелень с ранней весны до поздней осени. Ее измельченная сушеная зелень хранится в закрытых банках в темном и сухом месте».

То же самое можно сказать о крапиве, о корнях и стеблях лопуха, о репейнике и многих, многих других все еще по глупости и бескультурию презираемых нами травах. Их добавка к столу не только полезна, но и необходима.

Но это еще не все. За зиму простой люд, который не имеет возможности для поездок на Кипр, в Анталию и прочие райские места, заметно недобрал ультрафиолета. Поэтому **начинайте загорать немедленно, сейчасже. Обнажайтесь хотя бы на несколько минут, хотя бы стоя перед открытым окном. И конечно же, не забывайте загорать.** Но это уже другая тема.

Анатолий КРЮКОВ.

Взгляд из Сан-Франциско

Вы уже знакомы с Василием Вороновым и с историей его появления в вестнике «ЗОЖ». Мы продолжаем публиковать записки Воронова о голодании, основанные на его личном опыте и изучении опыта Александра Алексеевича Суворина.

ГОЛОДАЙТЕ

КАК СУВОРИН ПРОНИК В ТАЙНУ ОЧИСТИТЕЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

Одна версия, которая полностью будет приведена ниже, говорит, что Суворин начал голодание в тюрьме, куда он попал по ложному обвинению партнера по бизнесу. Но в одной из 22 книг о голодании, изданных Алексеем Сувориным, по словам полковника Евгения Федорова, было сказано вот что...

В 1914 году в степях Приволжья, где водились дикие лошади, в течение 4-х дней бушевал буран. Снега выпало больше метра, и лошади, которые зимой питались подснежной травой, разрывая копытами снег, не могли до нее добраться. Инстинктивно они собрались в огромные гурты головами внутрь, задами наружу — для отражения нападений волков — и так стояли, ожидая своей участи. Царское правительство, осведомленное о трагедии лошадей, организовало спасательную экспедицию во главе с Сувориным — известным в Москве ветеринаром.

Экспедиция, по расчетам Суворина, прибыла на место спустя 42 дня после начала бурана. На огромном пространстве степей были обнаружены десятки лошадиных гуртов. Лошади походили на призраков, но, к удивлению членов экспедиции, оставались живыми, кроме тех, что погибли от нападения волков. Лошадей стали подкармливать, выхаживать, и к весне все они вновь обратились в красавцев рысаков.

Как, по какой тайне, по какому провидению лошади выдержали пост в 42 дня, без единой крохи корма? Вопрос важный, и на него еще предстоит дать ответ будущим специалистам по голоданию. А пока послушаем, что пишет Суворин в книге «Лечение голоданием» о своем первом 39 1/2 -дневном голодании.

«В октябре 1924 г. я переживал в Белграде самые тяжелые месяцы моей жизни. Успешно шедшее дело — Адресная книга «Весь Белград» — возбудило жадность моего компаньона по изданию. Рассчитывая на свои связи в администрации, при моем полном бесправии как беженца, он решил захватить дело в свои руки. С помощью недостойных людей он добился моего ареста по ложному обвинению. В мое отсутствие при содействии судебного чиновника компаньон перевез к себе мое имущество, а с ним и документы, которые могли бы доказать мою невиновность. Я был посажен в тюрьму в камеру с ворами и разбойниками, лишен всех гражданских прав, даже свидания с женой и адвокатом были запрещены. Вот тогда-то, чтобы заставить признать мои права на защиту, я начал голодать.

На 25-й день голодания суд прислал своего секретаря в тюремную больницу, куда я был перевезен из общей камеры, потому что стал падать в обморок от слабости и головокружения — в обстановке тюрьмы голодание шло очень тяжело. Секретарь сообщил, что мое дело будет разобрано экстренно. При этом, если я чувствую себя слишком слабым, чтобы приехать в суд, то суд проведет заседание в тюрьме. Я обещал быть в суде лично. Так на 34-й день голодания я, ничего не евший больше месяца, защищал свое дело в суде и был полностью оправдан.

Из суда я был отвезен прямо в клинику. Хотя кончалась 5-я неделя моего голодания, но есть я ничего не мог. Язык был белый, к середине желтый с бурым пятном в центре. Все во рту пахло разложением и гниением, слюна была клейкой и зловонной. Есть таким ртом?! Всякая мысль о пище была противна.

Однако врач уговаривал есть. Я отказывался. Ночь на 39-й день была особенно тяжела. Я чувствовал лихорадку. Теперь я знаю ее причину — перенапряжение нервов, — но тогда... Лихорадка беспокоила меня более всего, и я не представлял, как выбраться из положения между жизнью и смертью,

ЛЮБЛЮ ПИСАТЬ И ПОЛУЧАТЬ ПИСЬМА

Обожаю перечитывать старые номера газеты «Советский спорт» с выпусками «ЗОЖ» (им я буду благодарна до конца жизни). Считаю праздником тот день, когда приходит «Вестник». А еще люблю писать и получать письма. Мою мятежную душу всегда успокаивали дороги, но поскольку теперь не часто приходится ездить, «путешествуешь» благодаря переписке. В письмах можно поделиться радостями и сомнениями. Ах, какой обширной была переписка после прошлых моих заметок! Вот и пишу вновь в поисках друзей-единомышленников, особенно моего возраста, чья юность пришлась на 60-е годы (я считаю их самыми лучшими). Мы были максималисты, романтики, с чистыми желаниями, мыслями, поступками, мы стремились к активной жизни.

По собственному опыту знаю, как нелегко выйти из стереотипа, ведь ЗОЖ — это трудная работа. У школьного учителя всегда очень мало свободного времени, вернее, его нет. Ушла сейчас на пенсию, хотя очень любила свою работу. Я так и не могу приобщиться к бегу: неловко одной в мои годы, мешает психологический барьер. Но зато встаю всегда очень рано, не позволяя себе, проснувшись, лежать в постели. Делаю зарядку и в помещении, и на свежем воздухе, используя мяч, гантели, скакалку, эспандер.

Два упражнения я никогда не выбрасываю из своей зарядки: это приседания и маятникообразные движения ногами, лежа на спине. Эти движения способствуют лучшему кровообращению в ногах, тазобедренных суставах, в области брюшного пресса. После этого обязательно стою босиком на земле, сбрасывая статическое электричество, и обливаюсь холодной водой. К обливаниям мой организм давно привык. Делаю массаж тела, чаще всего — грубым полотенцем, смоченным в соленой воде. Съедаю 2 — 3 таблетки аскорбиновой кислоты и выпиваю стакан травяного чая из листьев смородины, тысячелистника, крапивы, луковой шелухи — всего понемногу. Часто на завтрак ем пророщенную пшеницу, просто так, не готовя из нее ничего. Жую, давая нагрузку зубам. На обед — салат из овощей с орехами и печеный картофель. Именно орехи, а не мясо должны быть основным источником белка.

Очень не хочется, чтобы жизнь проходила в серости. Раз в неделю позволяю себе роскошь посидеть в читальном зале библиотеки. А вечером, во время прогулки, повторяю знакомые стихи или заучиваю новые. Стараюсь быть интересным собеседником, чтобы со мной не было скучно.

Хочется встретить единомышленников, чтобы откликнулись те, кому удалось побывать на хуторе Верхний Кондрючий, где жил Порфирий Иванов. Сохранились ли все те традиции, которые были при нем? В свою очередь, хочу предложить рецепт лечения мочекаменной болезни. Очень хорошее средство для разрыхления камней — корень марены красильной. На курс лечения нужно 30 — 40 граммов. Настой готовится так: 5 граммов мелко порезанного корня заливаете 500 г воды и в кувшине или эмалированной посуде ставите на водяную баню. Кипятите минут 5 — 10, снимаете с огня и настаиваете.

Пить 5 раз в день по столовой ложке, затем сделать новую порцию, и так дней 20, пока не кончатся 40 граммов корня. Средство очень эффективное.

Хорошо помогает отхождению песка из почек арбузная цедра, которую надо срезать очень тонко, высушивать, затем провернуть через мясорубку. 1 чайную ложку цедры залить стаканом кипятка. Настаивать час. Это дневная норма. Пить в течение двух недель. Таким же образом можно пить настой корня петрушки.

А вот еще средство: выпить 1 л настоя шиповника и принять теплую ванну. На 1 стакан кипятка 5 плодов шиповника собачьего, растолочь, процедить, потому что волоски вредны для кишечника. Хорошо просто пить настой корней собачьего шиповника. Для этого 2 ст. ложки корня шиповника залить 500 гр воды. Кипятить 20 минут, 2 часа настаивать. Пить утром и вечером по 1/2 стакана.

Адрес: 356134, Ставропольский край, с. Донское, ул. Гагарина, 40, кв. 2. Андросовой Галине Васильевне.

РЕЗУЛЬТАТ МЕНЯ ОКРЫЛИЛ

Уж так получилось, что здоровьем всю жизнь не блещу, да и дети не всегда бывали здоровы. И приходилось часто обращаться к врачам, ходить по кабинетам. Стояла на учете у трех врачей, в том числе 8 лет — у эндокринолога, 5 лет — у гинеколога. А лечиться начала самостоятельно, читая 2-ю страницу «Советского спорта», а сейчас вестник «Здоровый образ жизни».

Многие советы испытала на себе. Но последний результат меня окрылил. Проголодав 21 день на кипяченой и дистиллированной воде и промыв кишечник по Н. Семеновой, сделала чистку печени. Первый раз вышло более 76 биллирубиновых камней (показывала врачам и даже сфотографировала). Второй раз чистила печень через 2 недели — камней было штук 16 и черная желчь. А что особенно меня радует — так это исчезновение кистовых образований (есть показание УЗИ). Поджелудочная железа увеличена — но показатель сахара в крови около года не превышает нормы. Давление крови пока стабилизировалось. И это все благодаря рекомендациям Брэгга, Шелтона, Семеновой, Литвиновой. Осваиваю раздельное питание.

Кому сложно обливаться холодной водой из ведра, можно поднимать тонус, обливаясь в ванне тонкой струей холодной воды, а затем сделать душ и помассировать по часовой стрелке холодной водой живот (снимает гипертонию). Этот рецепт взяла на вооружение, узнав, что тибетские монахи ежедневно ходят по утрам в холодной воде горного ручья.

Желаю всем здоровья и примите пожелание — начинайте сегодня, а завтра бывает поздно.

Екатерина Н.
Нижний Новгород.

«ЗОЖ»: Екатерина Н. не дала свой адрес. Объяснила: «Все, чем я пользовалась, взяла из вестника. Поэтому ничего нового сказать не могу. Советую всем внимательно читать все «Публикации ЗОЖ».

ТРАЧУ НА ПИТАНИЕ 100 000 РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ

Уже несколько лет — с 1983 года, я веду здоровый образ жизни. Было много болезней: полиартрит, гастрит, плеврит, иридоциклит. Практически был инвалидом. Но бросил курить, пить спиртное, начал читать выпуски «ЗОЖ» в «Советском спорте» — и болезни стали отступать. Последний раз болел в 1987 году.

Стал проводить голодания, очищения по Семеновой, раздельное питание по Шелтону, бегаю (пробегаю марафон за 3 часа, 30 км на лыжах, — за 2 часа), утром занимаюсь дыхательной гимнастикой. Дыхательные упражнения отлично лечат предстательную железу.

Полностью отказался от сахара (пью компот из урюка, яблок и изюма), питаюсь овощами — свекла, морковь, капуста. В этот «винегрет» добавляю яблоко и 5-6 грецких орехов (кстати, такое питание стоит 100 тыс. руб. в месяц). Еще ем каши из разных круп, но чаще из прокаленного пшена, и суп из нечищенной картошки и горсти лапши, без соли.

Хотел бы посоветовать всем больным перейти на этот образ жизни, и через несколько месяцев они забудут о болезнях.

Адрес: 426004, г. Ижевск-4, ул. Ленина, 55-1[illegible], Щенину Павлу.

К КАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ БЕСПОКОЙСТВО

Увы, мы живем в стране и во время, которые не оставляют нас без беспокойства. Постоянное беспокойство — неизменный спутник нашей бестолковой жизни. Между тем ничто так не изводит человека и морально, и физически, как постоянное беспокойство. Как избавиться от него или свести до минимума? Сегодня мы продолжаем публиковать советы Дейла Карнеги на тему, как перестать беспокоиться.

Несколько лет назад однажды вечером сосед позвонил в мою дверь и стал уговаривать, чтобы я и моя семья сделали прививки от оспы. Он был одним из тысяч добровольцев, которые звонили в двери многих нью-йоркских квартир. Испуганные люди часами стояли в очередях в ожидании прививок. Прививочные пункты были открыты не только во всех больницах, но также и в пожарных депо, в полицейских участках и на крупных промышленных предприятиях. Более двух тысяч врачей и медицинских сестер лихорадочно трудились днем и ночью, делая прививки толпам людей. В чем причина такого волнения? Восемь человек в Нью-Йорке заболели оспой, двое из них умерли. Две смерти из почти восьмимиллионного населения.

Надо сказать, что я уже более тридцати семи лет живу в Нью-Йорке, и ни разу никто не позвонил мне в дверь, чтобы спасти меня от эмоционального потрясения — болезни, которая в течение последних тридцати семи лет нанесла в десять тысяч раз больший ущерб, чем оспа.

Никто из добровольцев не позвонил мне в дверь и не предупредил меня о том, что один из каждых десяти человек, живущих сейчас в США, заболеет расстройством нервной системы, вызванным в большинстве случаев беспокойством и эмоциональными конфликтами. Итак, я пишу эту главу, стремясь позвонить в вашу дверь и предупредить вас об этом.

Знаменитый ученый, лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Каррель сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми». Но это касается и домашних хозяек, и ветеринаров, и каменщиков.

Несколько лет назад я проводил свой отпуск, путешествуя на автомобиле по Техасу и Нью-Мексико с доктором О. Ф. Гобером — одним из медицинских работников железной дороги Санта-Фе. Он занимал должность главного терапевта Ассоциации больниц Мексиканского залива, Колорадо и Санта-Фе. Мы заговорили о воздействии беспокойства на человека, и он сказал: «Семьдесят процентов всех пациентов, которые обращаются к врачам, могли бы вылечиться сами, если бы избавились от своих страхов и беспокойства. Не думайте, что я считаю, будто бы их заболевания являются воображаемыми. Их болезни так же реальны, как зубная боль, и часто в сто раз более серьезны. Я говорю о таких болезнях, как расстройство пищеварения на нервной почве и язва желудка, заболевания сердца, бессонница, головные боли и некоторые виды паралича».

«Эти болезни реальны. Я знаю, о чем говорю, — сказал доктор Гобер, — ведь я сам страдал от язвы желудка в течение двенадцати лет.

Страх вызывает беспокойство. Беспокойство делает вас возбужденным и нервным и воздействует на нервы вашего желудка и действительно изменяет ваш желудочный сок, что часто ведет к язвам желудка».

Доктор Джозеф Ф. Монтэгью, автор книги «Расстройства желудка на нервной почве», говорит то же самое. Он пишет: «Язвы желудка возникают не от того, что вы едите. Язвы возникают от того, что съедает вас».

Врач из клиники Мэйо, доктор У. С. Алварес, сказал: «Язвы часто открываются и зарубцовываются в зависимости от взлета и падения кривой эмоционального стресса».

Этот вывод был сделан на основе обследования 15 000 пациентов, которые поступили в клинику Мэйо с желудочными заболеваниями. У четырех из каждых пяти пациентов не было физических причин, вызывающих желудочные заболевания. Страх, беспокойство, ненависть, исключительный эгоизм и неспособность приспособиться к реальной действительности были основными факторами, вызывающими желудочные заболевания и язвы желудка...

Недавно я переписывался с доктором Гарольдом С. Хабейном из клиники Мэйо. Он сделал доклад на ежегодной конференции Американской ассоциации терапевтов и хирургов, работающих в области гигиены труда, в котором сообщил об исследовании состояния здоровья 176 административных работников, средний возраст которых составлял 44,3 года. Оказалось, что более трети этих администраторов страдали одним из трех заболеваний, присущих напряженной жизни, — болезнями сердца, язвами пищеварительного тракта или повышенным давлением крови. Вы только подумайте, треть наших деловых людей разрушает свой организм сердечными болезнями, язвами и повышенным давлением, не достигнув сорока пяти лет. Дорогой ценой достается успех!

Впрочем, разве они достигают успеха! Можно ли считать достигшим успеха человека, который расплачивается за продвижение по службе язвами желудка или сердечными заболеваниями? Стоит ли овладеть даже целым миром и потерять свое здоровье? Ведь человек, владеющий целым миром, может спать одновременно только в одной постели и есть только три раза в день. Даже землекоп имеет возможность делать то же самое, и, возможно, он спит лучше и ест с большим аппетитом, чем высокооплачиваемый администратор. Откровенно говоря, я предпочел бы быть издольщиком на полях Алабамы и играть на банджо, чем подорвать свое здоровье в сорок пять лет, пытаясь управлять железной дорогой или фирмой по выпуску сигарет.

Говоря о сигаретах, я вспомнил об одном владельце фирмы по их выпуску, известной во всем мире. Недавно он умер от сердечной недостаточности во время отдыха в лесах Канады. Он владел миллионами и умер в возрасте шестидесяти одного года. Вероятно, он затратил многие годы своей жизни, пытаясь добиться так называемого успеха в делах.

Я считаю, что владелец фирмы по выпуску сигарет со своими миллионами не достиг и половины успеха, которого добился мой отец — фермер штата Миссури, умерший в восемьдесят девять лет без единого доллара в кармане.

Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины больничных коек в нашей стране заняты людьми, страдающими нервными заболеваниями. Однако, когда после смерти этих людей их нервы рассматривают под мощным микроскопом, то оказывается, что в большинстве случаев они такие же здоровые, как нервы Джека Демпси. Следовательно, нервные заболевания этих людей были вызваны не физическим нарушением нервной системы, а такими эмоциями, как безнадежность, фрустрация, беспокойство, страх, поражение, отчаяние. Платон сказал, что «самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить его душу; однако душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь!».

Медицинской науке потребовалось двадцать три столетия, чтобы осознать эту великую истину. Мы только сейчас начинаем развивать новую отрасль медицины, называемую психосоматическая медицина. Эта медицина одновременно лечит душу и тело. Нам давно пора заняться совершенствованием этой науки. Медицина в основном ликвидировала такие инфекционные заболевания, которые безвременно унесли в могилу миллионы людей. Но медицинская наука до сих пор неспособна справиться с психическими и физическими расстройствами, вызванными не микробами, а эмоциями — беспокойством, страхом, ненавистью, фрустрацией и отчаянием. Количество жертв этих эмоциональных расстройств увеличивается с катастрофической скоростью.

По подсчетам врачей, один из каждых двадцати американцев, живущих в настоящее время, проведет часть своей жизни в учреждении для душевнобольных. Один из каждых шести наших молодых людей, призванных в армию во время второй мировой войны, был отчислен из-за психического расстройства.

Когда я пишу эти строки, на моем письменном столе лежит книга доктора Эдварда Подольского, называющаяся «Прекратите беспокоиться и живите нормально». Ниже приведены названия некоторых глав этой книги:

«Как беспокойство воз-

УПРАЖНЕНИЙ

полнении к трудному, от краткого времени выполнения к большей продолжительности и так далее.

Самому простому виду такого прогрессирования следовали древние греки. Сообщают, что Милос начал с того, что по арене в Олимпии носил на себе теленка. По мере того, как теленок набирал вес, росли силы и выносливость самого Милоса, и когда теленок превратился во взрослого быка, Милос носил на себе и вес быка.

Прогрессивности свойственна двойная природа. С точки зрения тренировки нервов прогрессивность идет от самых простых к самым сложным упражнениям, то есть от движений, требующих наименьших концентрации и контроля, к движениям, требующим наибольшей сосредоточенности и контроля. С точки зрения мышечной тренировки прогрессивность идет от самых легких к самым тяжелым движениям. Первая развивает сноровку, вторая — силу.

При разработке прогрессивной серии упражнений с точки зрения контроля мы начинаем с тех движений, которые требуют наименьшего объема умственных усилий, и постепенно переходим к таким упражнениям, которые требуют все больше умственной концентрации.

Симметричные движения — движения, в которых обе стороны тела выполняют одно и то же — первые, ибо легче контролировать руки и ноги, если они выполняют одно и то же движение. Односторонние движения — движения лишь одной стороной тела при покое другой — следующие по порядку. Это требует концентрации и локализации усилия. Двусторонние движения — движения обеих сторон тела, но каждая совершает разные упражнения — следуют лишь после того, как контроль достиг определенной степени умения. Двусторонние несинхронные движения требуют большей концентрации и развивают больший контроль и координацию.

Прогрессивность имеет определенные ограничения, налагаемые возрастом, полом, разумом, временем и так далее. Конечно, существует и предел величины силы, какую индивид может развить. Но почти нет предела контроля, который он может обеспечить. Это означает, что возможности нервной системы почти безграничны, в то время как возможности мышечной системы все-таки ограничены.

Цивилизованный образ жизни имеет тенденцию повышать более чувственную, нежели моторную раздражительность. Бездеятельные двигательные нервы подвергаются дегенеративным процессам, в то время как сенсорные нервы становятся раздражительными. Физические упражнения призваны поддерживать нормальную моторную раздражительность и удерживать равновесие моторной и сенсорной инервации, необходимой для хорошего здоровья.

Если желать оставаться здоровым, нервную ткань надо использовать, но не злоупотреблять ею. Ее эффективность улучшается при использовании. Способность нервов реагировать на волю возрастает при упражнениях. Тем самым мышечная активность, требующая большей концентрации, улучшает союз «мозг-нервы-мышцы». Использование мышц дает господство над мышечной системой, мышцы становятся слугами ума.

Мышечное сокращение возбуждается нервными импульсами. Нервный импульс контролируется волей. Чем сильнее импульс, тем больше и мощнее мышечное сокращение. Чтобы поднять большой вес, требуется мощное возбуждение мышц. Воля активно переходит, трансформируется в действие. Из двух мужчин с равным мышечным развитием и равными костными структурами один с более сильной волей сделает больше другого в состязании силы, ибо он может послать больше нервных импульсов в мышцы. Мужчины с большим объемом нервной энергии часто могут демонстрировать силу, значительно превышающую способности более крупных и более сильных мужчин.

Человеческие мышцы сильнее относительно их величины, нежели мышцы животных, главным образом потому, что человек владеет большей нервной силой и способен концентрировать нервную энергию в наивысшей степени. Требуется меньше энергии, чтобы совершить данное движение или действие после того, как достигнута мышечная координация, нежели до того. Молодой неопытный механик доводит себя за восемь часов работы до изнеможения и делает гораздо меньше, чем опытный механик, который и делает больше, и утомляется меньше. Тренировка развивает мышечную координацию. Это залог эффективности, а эффективность продлевает жизнь.

Впрочем, отметим, что силовые упражнения оказывают небольшое влияние на мозг. Они оставляют нервные и умственные центры в относительном покое. Увеличивается объем и сократительная способность мышц, но не повышается значительно наш сознательный или даже автоматический контроль над ними.

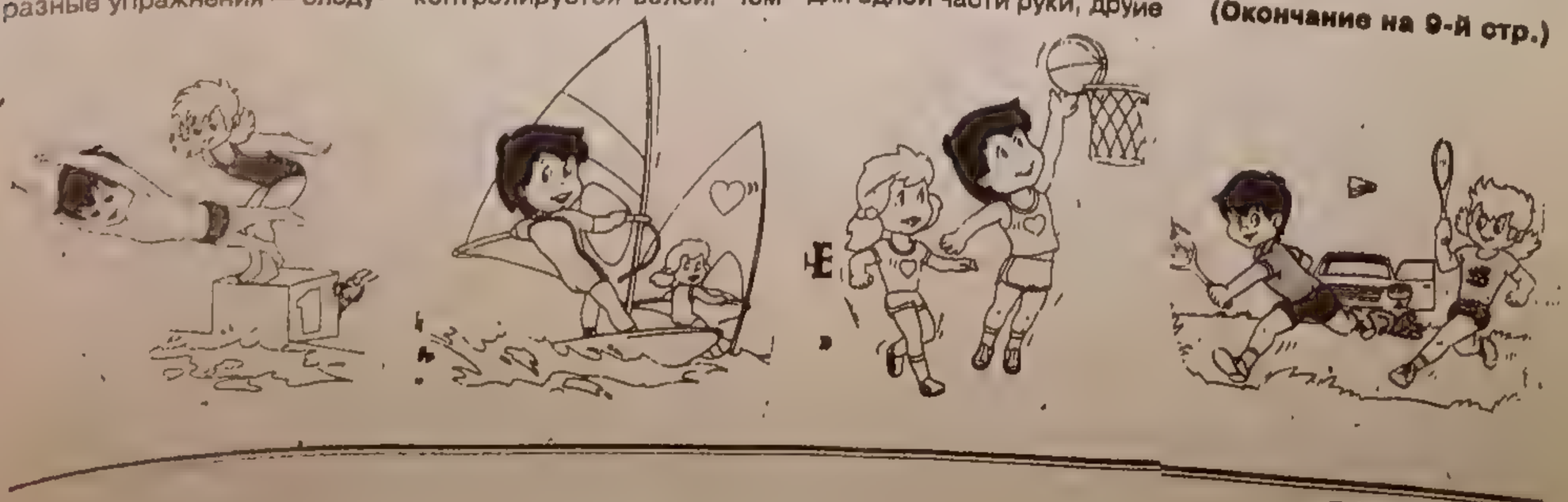
Одна из целей разносторонней гимнастики состоит в том, чтобы устранить все бесполезные и неловкие движения и развить контроль.

Большинство систем упражнений направлены на развитие мышц поиндивидуально; некоторые упражнения — для одной части руки, другие — для другой, и так до тех пор, пока все тело не будет оттренировано по частям. Но это не учит мышцы совместному действию, и настоящая координация не достигается. Доктор Гоур говорит, что «идеалом физического воспитания является гармонично развитое физическое тело, служащее как инструмент под безупречным контролем воли». Сильные мышцы, чтобы сослужить наилучшую службу своему хозяину, должны «моментально реагировать на его желание силы, скорости, ловкости, расслабления или покоя».

Бэрон Поссе заявляет то же самое. Он говорит, что «целью воспитательной гимнастики является превращение тела в гармоничное целое под надежным и совершенным контролем. Дело не в том, чтобы приобрести большую мышечную массу, а в том, чтобы заставить уже имеющуюся быстро реагировать на желание улучшить функциональную активность организма, противостоять и исправлять тенденции к ненормальному развитию, особенно тех тенденций, которые являются результатом «искусственной жизни цивилизации».

Все физические упражнения способствуют здоровью, но не все носят образовательный, воспитательный характер. Чтобы быть таким, движение должно заставить концентрироваться на его выполнении. Как только движение освоено, его выполнение становится автоматическим и имеет малую воспитательную ценность. Необходимо следовать к более сложному движению. Вот почему автоматические тренировки под музыку не имеют образовательной ценности. Монотонная тренировка столь же необразовательна, как и популярные танцы. В правильной гимнастике элементарное движение практикуется, пока оно не становится автоматическим, затем мы идем к следующему, потом опять к следующему.

(Окончание на 9-й стр.)



Герберт ШЕЛТОН:

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКИХ

Сегодня мы предлагаем вниманию читателей несколько необычный материал, на первый взгляд, кажущийся абсолютно бесполезным. Но прежде всего вызывает уважение имя автора — Герберт Шелтон. Да, да, Шелтон был натуропатом, так сказать, широкого профиля. Круг его интересов не ограничивался только проблемами питания. То, о чем пойдет речь сегодня, касается физической культуры. Ее философии. Материал, предупреждаем, трудный. Но попробуйте продраться сквозь дебри шелтоновских мыслей...

Необратимым законом физиологии рост мозга и всего тела обеспечивается с помощью физических упражнений. В равной мере как жизненно важные внутренние, так и наружные органы получают пользу от физической активности. Все органическое развитие реализуется благодаря практике. Питание и снабжение нервной энергией осуществляются целиком и полностью согласно требованию, откуда бы оно ни поступало. Все мышцы и органы обладают для развития скрытой потенцией, благодаря которой различные органы способны наращивать объемы и силу, и в случае, если возникает необходимость, успешно производить другую работу в сочетании со своей собственной.

Хотя человеческое тело и поддерживается костным каркасом, оно обязано своей способностью к движениям и своими прекрасными пропорциями мышцам и сухожилиям. Все движения в теле и движения самого тела осуществляются мышцами. В нормальном теле мышцы фактически образуют большую часть веса, что говорит об их собственно важном значении, как и о значении должного за ними ухода. Мы можем обозначить Закон Развития следующим образом: «Развитие любой части тела находится в прямой пропорции к жизненным потокам (нервным и пищевым), которые воздействуют на него через упражнения».

Степень интенсивности мускульных усилий определяет объем крови, притекающей к мышце. Энергичные сокращения образуют больший приток крови к мышцам, нежели слабые сокращения. По этой причине сила развивается пропорционально интенсивности, а не продолжительности работы. Мы можем определить следующий общий закон мышечного развития: интенсивное использование ведет большое развитие; умеренное использование — умеренное развитие; малое использование — малое развитие; неиспользование ведет к атрофии. (На последнее обратите особое внимание. — **Прим. авт.**)

Однако чрезмерное напряжение или чрезмерно длительное физическое упражнение неполезно. Чтобы извлечь наибольшую выгоду от любого упражнения, не следует продолжать его до крайней усталости. Хотя это и является необходимым условием во многих видах атлетических соревнований, но не способствует достижению наивысшего здоровья. По той же причине тяжелая работа на протяжении многих часов не способствует здоровью и не развивает силу. Существует предел возможности обретения силы. Но этот предел сильно варьируется в зависимости в основном от общего физического состояния индивида. Вероятно, правильнее сказать, что развитие, какого может достичь человек, зависит от костной структуры. Однако и люди с малой костной структурой могут иметь фигуру и пропорции Аполлона или Меркурия.

В разных кругах много говорят о «переразвитии». Я не могу найти свидетельств, подтверждающих, что «переразвитие» возможно. Равным образом и распространенное представление, будто тяжелая работа антагонистична умственному развитию, также не имеет реальных оснований. Как говорит Бэрон Посе, «многие утверждают, что невозможно соединить большую умственную работу с силовыми физическими упражнениями. Но практический опыт доказывает, что это абсолютно ошибочная идея. Если то и другое разумно чередовать, обнаружится, что результаты того и другого становятся гораздо более эффективными и гораздо лучшего качества. Если спортсмены глупы, то это потому, что они не прилагают усилий к развитию ума, а не потому, что сами упражнения уменьшают их способности в этом направлении».

Мышечная сила определяется как способность мышцы к сильному сокращению или как способность выдержать большое напряжение без ослабления или повреждения. Однако это определение упускает элемент выносливости — способность мышцы или организма к длительному усилию. Типы упражнений, предназначенные развивать оба вида силы, различны, развичны и результаты. Результаты упражнений на силу как таковую заметно отличны от результатов упражнений на выносливость.

Силовые упражнения, поскольку требуют значительного напряжения, не могут быть длительными и не истощают так жизненную энергию как упражнения на выносливость. Можно спорить о том, благоприятны ли и оздоровительны упражнения на выносливость. Все, однако, здесь зависит от уровня развития качества. Чтобы совершать упражнения на выносливость, мышцам не надо быть сильными, это подтверждается тем, что хрупкие женщины часто обладают большей выносливостью, чем очень сильные мужчины. Но чтобы быть в состоянии поднять тяжелый вес или сделать тяжелую работу, мышцы должны быть сильными.

Существует различие между развитием выносливости и развитием силы. Некоторые утверждают, что «консервирование силы сохраняет ее, и что мужчины, совершающие тяжелую работу в юности, теряют рано свою силу и умирают раньше времени». Применительно к физическим упражнениям это то же самое, что сказать: «чтобы быть интеллектуальным гигантом в шестьдесят лет, не совершайте никакой умственной работы в ранние годы своей жизни».

Важность сохранения энергии трудно переоценить. Но мы не можем позволить себе бросаться в крайность и вообще не расходовать энергию. Энергия — для использования, и когда мы прекращаем использовать ее, мы перестаем ее иметь. Результатом в итоге станет мышечная и организмонная атрофия.

Активность должна чередоваться с покоем. Но постоянный покой означает застой, ржавление, а вовсе не отдых. Люди преклонного возраста могут увеличить, и даже значительно, свою силу и выносливость. Почему бы и в преклонном возрасте не поддерживать эти качества энергичной тренировкой? У жизни нет возраста для прекращения физических упражнений. Существуют лишь состояния, делающие нежелательными или даже невозможными тяжелые упражнения. Есть и периоды, когда необходим длительный отдых. Но нет такого периода в жизни, когда энергичные движения не были бы благотворными!

Имеются многочисленные примеры, когда люди и в шестьдесят, и в семьдесят лет продолжали делать силовые, даже тяжелые физические упражнения. О выносливости я уже не говорю. В физическом воспитании существует правило: в разумных пределах **любая форма активности развивает качества, необходимые для ее выполнения.** Так, виды активности, требующие для своего выполнения скорости, развивают скорость. Активность, требующая гибкости, развивает гибкость. Активность, требующая ловкости, развивает ловкость. Активность, требующая силу, развивает силу. Активность, требующая выносливости, развивает выносливость. И так далее. Это правило относится к любому из мышечных свойств, каковое есть желание развить и поддержать. «Делай, и ты обязательно обретешь способность».

По мере физического совершенствования обнаруживается, что упражнения, за которые вначале взялись, становятся легковыполнимыми, и появляется необходимость увеличить напряжение или объем упражнения, число его повторений или найти какой-то иной способ для прогрессирования. Разумное прогрессирование необходимо для всесторонней эффективности и поддержания интереса.

Никакая гимнастическая программа не имеет большой воспитательной ценности при отсутствии прогресса. Если человек не находит, чему дальше учиться, или не видит, как ежедневно возрастают его силы и способности, его интерес затухает.

Прогрессирование достигается выполнением вначале упражнений, требующих наименьших усилий умственных или физических и постепенным переходом к видам упражнений, требующих все больших усилий и все большего сосредоточения. Это может быть путь от простого к сложному, от легкого к ио-

действует на сердце».

«Высокое кровяное давление и его связь с беспокойством».

«Ревматизм может быть вызван беспокойством».

«Меньше беспокойтесь ради своего желудка».

«Как беспокойство может вызвать простудные заболевания».

«Беспокойство и щитовидная железа».

«Диабет, вызванный беспокойством».

Чтобы увидеть, до чего доводит людей беспокойство, не надо идти ни в библиотеку, ни к врачу. Мне достаточно выглянуть из окна дома, где я пишу эту книгу, и я увижу в пределах одного квартала один дом, где беспокойство вызвало нервный срыв, и другой дом, где человек довел себя беспокойством до диабета. Когда акции фондовой биржи понизились в цене, содержание сахара в его крови и моче повысилось.

Когда Монтень, знаменитый французский философ, был избран мэром своего родного города Бордо, он обратился к своим согражданам со следующими словами: «Я согласен взять ваши дела в свои руки, но не в свою печень и легкие».

Упоминавшийся мой сосед допустил, что положение дел на фондовой бирже оказало влияние на его кровь, и это чуть не убило его.

Беспокойство может вызвать у вас ревматизм или артрит и навсегда приковать вас к креслу-каталке. Доктор Рассел С. Сесил, профессор медицинского факультета Корнельского университета, является всемирно известным специалистом по артриту. Он назвал четыре основных условия, способствующих развитию артрита:

1. Крушение супружеской жизни;

2. Финансовая катастрофа и какое-либо горе;

3. Одиночество и беспокойство;

4. Длительно затаенные обиды.

Разумеется, эти четыре эмоциональные ситуации — далеко не единственные причины артрита. Существует много видов артрита, возникающего по различным причинам. Но, повторяю, самыми распространенными условиями, способствующими возникновению артрита, являются четыре фактора, приведенные доктором Расселом Л. Сесилом. Например, мой друг так тяжело пострадал во время финансового кризиса, что газовая компания отключила в его доме газ, а банк лишил его права выкупа закладной на его дом. Жена этого человека неожиданно испытала мучительный приступ артрита. Несмотря на лекарства и диету, артрит не поддавался лечению до тех пор, пока не улучшилось финансовое положение семьи.

Однажды я брал интервью у киноактрисы Мерл Оберон, она сказала мне, что покончила с беспокойством. Она знала, что беспокойство разрушило бы самое главное ее богатство как киноактрисы — привлекательную внешность.

«Когда я впервые пыталась пробиться в кино, — вспоминала Мерл Оберон, — я была встревожена и испугана. Я никого не знала в Лондоне, где я пыталась получить работу. Я побывала у нескольких продюсеров, но ни один из них не предложил мне сниматься в кино. Небольшие деньги, которыми я располагала, постепенно иссякали. В течение двух недель я питалась только сухим печеньем и водой. Я сказала себе: «Может быть, ты дура. Может быть, ты никогда не пробьешься в кино. В конце концов у тебя нет опыта. Ты никогда не выступала. Единственное, чем ты можешь привлечь, — это хорошеньким личиком».

Я подошла к зеркалу. И когда я посмотрела на себя, то увидела, что сделало беспокойство с моей внешностью! Я увидела морщины, которые образовались от него на моем лице. Я увидела обеспокоенное выражение лица. Тогда я сказала себе: «Ты должна немедленно это прекратить! Ты не можешь позволить себе волноваться. Единственное, что ты можешь предложить, это привлекательную внешность, но беспокойство уничтожит твою красоту!»

Мало что может состарить, озлобить женщину и уничтожить ее красоту так быстро, как беспокойство. Беспокойство придает лицу отталкивающее выражение. Оно заставляет нас сжимать челюсти и покрывает наши лица морщинами. Беспокойство придает мрачный вид. От беспокойства портится кожа лица — на ней появляются различные виды сыпи, дерматит и прыщи.

Болезнь сердца в настоящее время в Америке является убийцей номер один. Во время второй мировой войны почти треть миллиона мужчин была убита на полях сражений. Но в то же самое время болезнь сердца убила два миллиона гражданских лиц, и один миллион этих смертельных случаев был вызван заболеваниями сердца, связанными с беспокойством и чрезвычайно напряженной жизнью. Действительно, болезнь сердца является одной из главных причин, по которой доктор Алексис Каррель сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

«Бог может простить нам грехи наши, — сказал Уильям Джеймс, — но нервная система — никогда».

Перед нами предстает самый поразительный и невероятный факт: с каждым годом больше американцев кончает жизнь самоубийством, чем умирает от пяти самых распространенных инфекционных заболеваний.

Почему? Ответ в большинстве случаев один: «От беспокойства».

Вы любите жизнь? Хотите ли вы долго жить и сохранить хорошее здоровье? Вот как вы можете это сделать. Я снова цитирую слова доктора Алексиса Карреля. Он сказал: «Те, кто сохраняет душевное спокойствие в суете современного города, невосприимчивы к нервным заболеваниям».

Способны ли вы сохранять душевное спокойствие в суете современного города? Если вы нормальный человек, вы ответите: «Да! Несомненно, да». Большинство из нас гораздо сильнее, чем мы сами думаем. В нас заключены внутренние силы, к которым мы никогда не обращались. Как сказал Торо в своей бессмертной книге «Уолден»: «Я не знаю более вдохновляющего обстоятельства, чем неопровержимая способность человека продвигаться к возвышенной цели путем сознательных усилий... Если вы уверенно стремитесь к осуществлению своей мечты и пытаетесь жить той жизнью, о которой вы мечтали, вы добьетесь успеха, которого нельзя ожидать при обычном поведении».

Несомненно, многие из читателей располагают такой же внутренней силой, как Ольга К. Джарви. Она обнаружила, что при самых трагических обстоятельствах она может преодолеть беспокойство. Я уверен, что и вы, и я тоже способны это сделать, применяя очень старые истины, рассматриваемые в этой книге. Вот что написала мне о себе Ольга К. Джарви: «Восемь с половиной лет назад я была приговорена к смерти — медленной, мучительной смерти от рака. Самые лучшие врачи страны, братья Мэйо, подтвердили этот приговор. Я была на краю бездны, глубокая пропасть раскрывалась передо мной! Я была молода. Я не хотела умирать! В отчаянии я позвонила своему врачу в Келлог и выплакала перед ним всю боль своей истерзанной души. Довольно нетерпеливо он отчитал меня: «В чем дело, Ольга, разве вы не способны бороться? Конечно, вы умрете, если будете плакать. Да, вас постигло самое худшее. Если так, смотрите в лицо фактам! Перестаньте волноваться. А затем что-то предпринимайте!» В тот самый момент я дала клятву. Я вложила в нее скрытые силы моей души, так что ноГти глубоко впились мне в тело и озноб пробежал по спине. Я приказала себе: «Я не буду волноваться! Не буду плакать! И если я могу что-то предпринять, я должна одержать победу! Я собираюсь ЖИТЬ!»

Обычная длительность сеанса рентгеновского облучения, применяемая в таких запущенных случаях, когда нельзя применять радий, составляет 10,5 минуты в день в течение тридцати дней. Меня облучали ежедневно по 14,5 минуты в течение сорока девяти дней. Кости выступали на моем истощенном теле, как скалы среди пустынных холмов, и хотя ноги казались налитыми свинцом, я не позволяла себе беспокоиться. Я ни разу не заплакала! Я улыбалась! Да, я действительно заставляла себя улыбаться.

Я не так глупа, чтобы думать, что одной только улыбкой можно вылечить рак. Но я действительно верю, что веселое настроение помогает организму бороться с заболеванием. Во всяком случае, я пережила одно из чудесных исцелений от рака. Я никогда не чувствовала себя здоровее, чем за последние несколько лет, благодаря вдохновляющим словам доктора Маккаффери: «Смотрите в лицо фактам. Перестаньте волноваться, а затем что-то предпринимайте».

Заканчивая эту главу, я повторяю слова Алексиса Карреля: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Фанатичные последователи пророка Магомета часто делали татуировку у себя на груди со стихами из Корана. Мне бы хотелось сделать татуировку с эпиграфом этой главы на груди каждого читателя этой книги: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Доктор Каррель говорил о вас?

Возможно.

Резюме

Правило 1:

Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: «Живите в «отсеке» сегодняшнего дня». Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну.

Правило 2:

Если Беда — с прописным Б — крадется за вами и загонит вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

а. Спросите себя: «Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?»

б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего — в случае необходимости.

в. Попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, о которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

Правило 3:

Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 6 (138)

МАРТ

1999 г.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ».Индекс 26062.В том же каталоге в разделе «Журналы».

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

МЫ ПОДОРОЖАЛИ, НО ОСТАЛИСЬ САМЫМИ ДЕШЕВЫМИ

Заранее прошу извинения у всех читателей вестника. Особенно у тех, кто пошел подписываться на почту и был неприятно удивлен значительным повышением цены.

Мы долго держались, но на сей раз произошел поистине обвал, ибо та же бумага подорожала в три раза, и цена ее продолжает стремительно ползти вверх. Если до 17 августа 1998 года мы платили за тонну 3100 рублей, то сегодня платим 9500 рублей, и это, как нам обещают, далеко не предел. Более того — бумагу все труднее нормально покупать, она переходит в разряд дефицита. Тезис «покупать» все более склоняется к тезису «доставать», а это, сами понимаете, «дополнительные резервы». Точно так же, хотя и более медленными темпами, увеличиваются цены на производство газеты, в частности, на ее печать. Держится пока только распространение, но думаю, что увеличение стоимости бензина приведет к увеличению расценок и здесь.

В результате всего этого наша цена на 12 номеров вестника (6 месяцев) — 21 рубль 60 копеек (номер стоит 1 рубль 80 копеек). Это наша цена. Есть местные накрутки. Они везде разные. Кое-где они составляют 100 процентов от стоимости газеты и даже чуть более. Но на периферии, почтовые работники относятся к «ЗОЖ» совестливо. Я позвонил в Балашовский почтовый узел связи Саратовской области, и зам. начальника узла Татьяна Алексеевна Ростошанская сообщила, что подписка составляет 27 рублей 36 копеек. Это по-божески.

И спасибо балашовским почтовикам. Где-то в душе теплится надежда, что и в других узлах почтовой связи на периферии, где люди благоволят к «ЗОЖ», найдут возможность установить приемлемую для пенсионеров цену.

Да, мы все равно остались самой дешевой газетой. Мне не хочется перечислять наименования других аналогичных газет по политическим соображениям. Но посидев некоторое время над каталогами, вы в этом легко убедитесь. Однако мне хочется заверить читателей в следующем. Если рост цен, как обещает наше замечательное правительство, замедлится, а то и остановится вовсе, мы постараемся на сэкономленные ваши деньги выпустить несколько номеров большим объемом. Скажем, не в 16 страниц, а в 32. Признаться, это даже необходимо. Читателей стало много. Сегодня мы печатаем 444 тысячи экземпляров вестника. Тираж следующего номера будетгде-то 470 тысяч. Мы получаем громадное количество писем. Люди ждут их опубликования, а мы не можем этого сделать — не позволяет маленький объем вестника. Словом, я надеюсь, вы останетесь с нами, и девиз: «1 + 1» хоть на йоту, но все же подвинет нас к 500-тысячному рубежу.

И еще одна проблема. Передо мной уже множество писем людей, которые ошиблись, и вместо «Здорового образа жизни» с индексом 50153 выписали другой, который выходит раз в месяц и печатается во Владивостоке. Ситуация идиотская, но она существует, и с ней приходится мириться. Происходит это в основном в сельской местности, где люди живут вдали от почтовых отделений связи и поручают подписку своим почтальонам. **Я еще раз напоминаю всем: индекс вестника «Здоровый образ жизни» — 50153. Мы находимся в «Объединенном каталоге». Еще раз напоминаем: индекс — вот ваша путеводная нить. Если вы просите почтальона об услуге, обязательно напишите ему индекс. Мы — московское издание.**

Выходим 2 раза в месяц и наша каталожная цена 21 рубль 60 копеек.

Собственно, что это мы все о плохом. Читатели ждут не дождутся «Предупреждения», о чем звонят в редакцию и пишут в письмах. Признаюсь, мы слегка с «Предупреждением» зашились. Мне казалось, что издать журнальчик будет очень просто. Собрал материалы из старых вестников — и вперед. Однако материалы эти пришлось перерабатывать и дорабатывать. Но все, слава Богу, позади. Сегодня первый номер «Предупреждения» уже в печати. И очень скоро подписчики его получат. В работе находится второй номер. А в июне читателям обязательно поступит и третий.

Одним словом, не волнуйтесь. Мы работаем и все будет в порядке.

Анатолий КОРШУНОВ.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Вышлю семена пустырника сердечного, овсяного корня, мордовника, гравилата городского по предоплате 2 руб. за пакетик плюс конверт с обратным адресом.

Адрес: 165430 Архангельская обл., с. Красноборск, ул. Свердлова, 25-12, Титовой Ольге Борисовне.

* * *

Предлагаю великолепных двухмесячных козлят помеси от высокопродуктивной иностранной, заанинской породы.

Адрес: Московская обл., ст. Расторгуево, ул. Павловская, д. 46, Брокис Валентине Людвиговне (телефон 541-14-62).

* * *

Могла бы всем желающим выслать кдровые орешки. Они у нас сейчас стоят 5 руб. стакан. Я живу одна, и мне очень хочется быть нужной людям. Кроме того, я запасаю много трав: брусничный лист (собранный из-под снега), лабазник, мята, чистотел, девясил и т. д. Отвечу на все письма с конвертами.

Адрес: 624474 Свердловская обл., г. Североуральск, п. Калья, ул. Комарова, 48, Щеголевой Светлане Андреевне.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто может оказать помощь в приобретении зеркального стереоскопа, или тех, кто знает, где этот прибор можно достать.

Адрес: 308012 г. Белгород, ул. Костюкова, д. 55, кв. 15, Химичевой Елене.

* * *

Могу выслать пихтовые лапки (хвою и молодые побеги пихты сибирской) для приготовления лекарства по рецепту, опубликованному в «ЗОЖ» № 21, 98. От вас письмо и конверт с о/а.

Адрес: 456306 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Готвальда, д. 46, кв. 67, Черновой Галине Ивановне.

* * *

Имею возможность выслать корень женьшеня, элеутерококка. Есть семена ландыша, ромашки. Просьба присылать чистые конверты, которые нужны для согласования срока высылки и цены.

Адрес: 243040 Брянская обл., п. Климово, микрорайон 41, д. 61, Осипову Александру Викторовичу.

* * *

Сын с октября 1998 года служит в армии в Москве. Очень просит, чтобы я к нему по возможности приехала на выходные.

Мы живем в Самаре, в Москве никого нет, и остановиться негде, а в гостиницах очень дорого. Я воспитываю троих детей. Один вот уже солдат. Очень прошу, может кто-нибудь из подписчиков и примет под крышу меня с сыном суток на двое. Порядочность, порядок гарантирую.

Адрес: 443020, Самара, ул. Ленинская, д. 32, кв. 7. Златиной Татьяне Михайловне.

* * *

Приглашаю на отдых в деревню с мая по октябрь пенсионеров, ведущих ЗОЖ, мужчину или женщину, с опытом выживания в сельской местности. Есть река, лес, грибы, ягоды, огород. Деревня в Тверской области, необходим присмотр за домом, небольшим огородом, пасекой.

Предлагаю также вариант сдачи дома в деревне за небольшую плату. Глухие сказочные места, автомобильные дороги имеются — два раза в неделю ходит автобус, и продуктовая лавка.

Адрес: 113162, Москва, до востребования Монаховой Маргарите Александровне. (Тел. 925-05-29).

* * *

Очень прошу откликнуться тов. Санега из города Мурома, Владимирской области. Вы обратились ко мне после публикации заметки «Как я лечу варикоз». К сожалению, я утратила ваш конверт с адресом. Я отправила вам рецепт лечения опоясывающего герпеса, но теперь у меня есть рецепты еще более эффективные.

Адрес: 606202 Нижегородская обл., г. Кстово, ул. 40-летия Октября, д. 15-а, кв. 74. Бабкиной Марие Ивановне.

***

У меня беда. Женщина выслала мне каланхое, и я очень ей благодарна. Но потеряла адрес и не могу найти. Должна выслать ей 28 рублей. Очень прошу откликнуться.

Мой адрес: 429412, Чувашия, Урманский р-н, дер. Б. Яниково, Прокопьевой Н. Н.

НАША РЕКЛАМА

МЫ ЗАБЫЛИ ПРО ЛЕКАРСТВА,

как только в нашем доме появился ВИТАФОН! О лечении без медикаментов все мы слышали и раньше. Но доверия к этому методу было мало. Куда надежнее казались таблетки анальгина или укол антибиотика. А тут у тебя в руках две маленькие мембраны, которые урчат, пищат, гудят — в общем, лечат обыкновенным звуком. Кровеносные сосуды под его воздействием начинают активно вибрировать и «проталкивать» кровь к пораженному участку.

При болезнях позвоночника, суставов, травмах, вывихах, ушибах, переломах острая боль проходит уже после второго сеанса. А курс лечения (7-12 сеансов) избавляет от недуга минимум в два раза быстрее, чем обычная терапия.

Недостаточность кровообращения — прямое показание к применению ВИТАФОНА. Это касается, в частности, нарушений кровотока мозга, которые сопровождаются головными болями, потерей равновесия и памяти, шумом в голове, рвотой. Так, больной Р. В. 58 лет страдавший внезапными приступами потери сознания (диагноз спондилез шейной части позвоночника), уже четвертый год не вспоминает о своей болезни после лечения ВИТАФОНОМ в 1995 году.

39-летий мужчина ранее длительно лечился по поводу хронического радикулита. Он работал водителем на международных линиях и из-за частых обострений (каждые два месяца) уже подумывал о смене профессии. После четырех сеансов ВИТАФОНА он почувствовал кратковременное усиление болей в пояснице, что бывает достаточно часто. Но уже через 10 ежедневных сеансов пациент отметил стойкое улучшение состояния. На выздоровление ушло 2 недели, и стойкая ремиссия наблюдается уже около полугода.

Подробная инструкция для каждого заболевания делает этот физиотерапевтический аппарат надежным помощником в лечении более чем 20 болезней. В том числе хронических, простудных у детей, возрастных. Простота в обращении, безвредность и эффективность ВИТАФОНА и в самом деле заставят вас отказаться от лекарств.

ВИТАФОН прошел клинические испытания и рекомендован к применению Минздравмедпромом России.

Остеохондроз
Радикулит
Гайморит
Тонзиллит
Ринит
Ушибы
Артрит
Переломы
Гематома
Простатит
Импотенция
Трофическая язва

ВИТАФОН

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в МОСКВЕ: аптека «АнтиСПИД» (ул. Кузнецкий мост, 20); аптека № 190 (ст. м. «Сокол», Ленинградский пр-т, д. 74); магазин «Технодром» (Центральный павильон ВВЦ); аптека «Новоарбатская» (ул. Новый Арбат, 7); аптека, ул. Дербеневская, 11 (ст. м. «Павелецкая»); аптека, ул. Вавилова, 17, «Мосмедторг», аптека в пригородных кассах Ярославского вокзала.
В ПЕТЕРБУРГЕ: аптека «Дамиан» (Московский пр-т, 22); гомеопатическая аптека № 98 (Невский пр-т, 50).
В РЯЗАНИ: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97).
В ОМСКЕ: аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2)
В КРАСНОДАРЕ: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).
Иногородние могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90.

Тел. для справок:
(095) 576-63-45 (с 9 до 14).
Приглашаем к сотрудничеству региональных диллеров.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.
Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Тираж 444000 экз. Заказ № 1508. Подписано в печать 14.04.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Цена свободная
Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32
Редактор А. М. КОРШУНОВ

(Окончание. Начало на 2—3-й стр.)

Радуйтесь, что мы живем. Я снимаю боли музыкой, русской, веселой. На Новый год отказали ноги. Разными способами сняла боль, и на Рождество ходили колядовать с 18 до 2 часов. Получила такую разрядку.

Милые, не падайте духом, встречайте всех теплом, чтобы к вам шли люди.

Людям так не хватает
тепла,
Люди в добром
нуждаются слове,
Так не надо скрывать
слова,
Что улыбку рождают
во взоре.
Почему о плохом —
говорим,
О хорошем — чего-то
стыдимся.
Лишь на кладбище в горе
стоим,
Все хорошее вспомнить
стремимся.
Ну, а мертвым слова
не нужны,
Вы отдайте их лучше
живому,
Ведь иной раз так
счастливы мы
Просто — доброму слову.

ОДА МОРСКОЙ СОЛИ

Я открыл для себя удивительное и забытое средство, восстанавливающее здоровье, — морскую соль.

Знаю, что многие люди, которым морская соль могла бы эффективно помочь, относятся к солевым ваннам как к медицинскому «архаизму», предпочитая этой натуральной терапии не всегда безопасные по последствиям лекарственные препараты.

В свое время я очень сильно переболел инфекционным неспецифическим полиартритом. По счастью, мне удалось выкарабкаться из этой болезни. Однако последствия в виде болей в суставах и позвоночнике оставались. Ванны Мацесты и Пятигорска несколько улучшали мое состояние, но не на долгое время. А впоследствии, по известным причинам, поездки на курорты и санатории стали для меня, как и для многих россиян недостижимым делом. Что было делать? И я поначалу скептически отнесся к совету одной моей знакомой, страстной приверженницы марино-лечения, предложившей мне на себе опробовать чудесное целительное действие морской соли. Но уже после двух-трех процедур я почувствовал значительное ослабление болей в суставах. А через месяц практически забыл о них.

Более того, морские ванны давали мне необъяснимый прилив положительной эмоциональной энергии, не говоря уже о физической. Кроме всего прочего у меня восстановилось обоняние, напрочь утраченное в результате сильного гайморита после гриппозного осложнения. Я стал различать запахи! Я стал дышать носом! О чем забыл и мечтать. Хотя какие только не опробовал средства и закапывания в нос. Впоследствии общаясь со многими людьми, пользующимися морской солью, я выяснил то, что соль лечит целый «букет» заболеваний, о чем не мог даже предполагать. Диапазон ее врачебного воздействия распространялся почти на все органы тела, на все его системы! И это навело меня на мысль, что Природа отнюдь к нам не «равнодушна», но, напротив, с мудрым пристрастием и любовью относится к нашему телу.

Другой вопрос, что мы самоустранились от общения с ней. Морские солевые ванны как раз тот случай, что бы еще раз убедиться, что у Природы имеются необыкновенно доступные, эффективные и гениально простые источники и средства врачевания нашего организма.

Сочинил даже стихотворение по этому поводу.

Тобой лечили римляне и галлы
Жестокие ранения войны.
Морская соль!
Зачем твои кристаллы
Целебностью взрывной
начинены?
Морская соль!
Виват тебе, виват!
Твоих микроионных,
мудрых залпов
Всем существом
я чувствую разряд.
Ты, проявленье
мыслящей стихии,
В которой весть —
Природа любит нас! —
Сеанс нежнейшей
иглотерапии,
Не чудо ли? —
я прохожу сейчас.
И чувствую невольно:
Возрождаюсь
В твоей купельной
маленькой волне.
Не чудо ли? —
дельфинья эта радость,
Нечаянно взыгравшая
во мне!

Петр КРАСНОПЕРОВ.

«ЗОЖ»: Петр, просим сообщить ваш точный адрес.

ХРАНИТЕ ПРЕЛЕСТЬ

У нас тут все не как у людей. Крутимся, как белки в колесе, мечемся из угла в угол. Ничего не успеваем, хотя, правда, в конце концов и не опаздываем окончательно. Так вот и с материалом Татьяны Протасьевны Овчинниковой. Читатель-то с некоторым стажем, верно, помнит ее письмо в «ЗОЖ» № 8 за 1998 год «Любите себя». За этим письмом последовал и материал, публикуемый ниже. Тамара Протасьевна сделала к нему что-то вроде посвящения: мол, это подарок женщинам-подписчицам «ЗОЖ» к 8 Марта. Мы, конечно, хотели, как лучше: отдали материал печатать, затем — в набор, но получилось, как всегда, — в итоге опоздали. Но, с другой стороны, не окончательно. Так что пусть пространное письмо Овчинниковой станет подарком женщинам не только к 8 Марта, а вообще на каждый, так сказать, день. Чтобы мужики не называли вас привычно меж собой бабами: «А баба-то моя...» и не видели только в трех позах: огородной, на кухне и за корытом с засученными рукавами. Любите себя!

Трудно ли быть красивой? Нет. Приятно ли? Да. Поверьте. Я это ощутила на себе. 60 лет — это годы мудрости и легкости духовной, душевной и физической.

Не стану дальше философствовать, ибо целью этой статьи ставлю желание поделиться маленькими секретами сохранения красоты; я думаю, эта тема всегда будет интересной, полемичной, интригующей. Да простят мне читатели «ЗОЖ», проблемы здоровья есть результат отношения к психосоматическому состоянию человека.

Увы, но мужчины и женщины перед временем неравны. Мужчине серебро в волосах придает солидность. А женщине? Ах, срочно идти красить волосы! А лицо? Кожа мужчин толще. Попробуйте ему бросить реплику: «Толстокожий!» Не обидите. Это так и есть. И морщины на лице у женщин появляются раньше, приводя их в лучшем случае к унынию. Значит, на «осенний» возраст взгляд мужчины и женщины противоположен: «Ну и что?» — «Ах, боже мой!»

Потому что мужчина в этом возрасте хорош собой, выглядит уверенным, в расцвете лет и встречает «осенний» возраст спокойно. А женщинам для спокойствия нужна только весна, даже если она с осенним привкусом, и точка.

Первый показатель возраста человека — это кожа. Как ее сохранить молодой и нежной? Свои маленькие секреты позвольте сформулировать как 10 правил красоты.

Правило первое. Если вы полненькая, не отчаивайтесь. Пухленькое личико смотрится приятнее, нежели после срочного похудения. У вас на лице кожа обвиснет так, что спасет только хирургическое вмешательство: натягивание. Да так, что и рот шире, и брови на лбу. Но это еще полбеды. При похудении эпидермису кожи наносится непоправимый вред: ее наружный слой даже у молодых женщин становится вялым и морщинистым. Вывод: продолжительные соблюдения диеты и желание даже путем изнурения похудеть приводят к преждевременному старению кожи.

Второе. Часто просыпаетесь с отеками под глазами? Это потому, что перед сном едите тяжелую (мясную, жирную) пищу. А то еще и пивка попьете. И отечность вам обеспечена. Днем она исчезает, так как тело в движении и интенсивнее внутреннее кровообращение.

Ну а уж коль беда такая есть, отеки лучше предупредить. Смочите 2 пакетика чая в горячей воде и наложите их на глазницы перед сном на 5 минут. Включите потом музыку, потанцуйте, примите душ — и спать. Многие перед сном гуляют. Я — нет. Для меня прогулка одна: я не езжу на автотранспорте. Хожу только пешком в слякоть, в мороз. Особенно хорош 50-градусный мороз. Любимое время для

ПО СОВЕТУ ВОЕННОГО ВРАЧА

В последнее время все чаще и чаще встречаю в вестнике письма женщин с просьбой дать совет, как избавиться от опущения матки. Поделюсь своим опытом. Лет 15 назад у меня сильно заболел низ живота. Врачи не могли установить точный диагноз, и я мучилась года три. Как-то поехала в профилакторий, где встретила военного врача. Это была женщина, которая и определила, что у меня опущение матки, и посоветовала следующее:

принимать ванночки из ромашки;

больше плавать;

не таскать тяжести свыше 3 кг;

и главное — делать упражнения:

1. Лечь на спину, руки вдоль тела, ноги согнуть в коленях. На счет «раз», упираясь ногами в пол, поднять таз, на счет «два» опустить в исходное положение. Выполнять упражнение 10—12 раз по 2 раза в день.

2. Лежа на спине — упражнение «велосипед».

3. Лежа на спине — упражнение «ножницы».

Чем больше, тем лучше, но самое хорошее — первое упражнение.

Желаю всем здоровья.

И еще. У меня катаракта. Слышала, что помогает трава очанка. Может, кто сможет мне выслать эту траву и заодно рцепт, как ею пользоваться. Я, в свою очередь, могу выслать какую-нибудь другую травку — на полгода уезжаю в Карелию и буду заниматься сбором трав.

Адрес: 183036, Мурманск, ул. Седова, д. 12, кв. 75. Фоминой Анне Михайловне.

ПРО ВАННЫ С МЕДНЫМ КУПОРОСОМ

У меня остеохондроз уже много лет. Делаю массаж, но он лишь ненадолго снимает боль. А вот от ванн с медным купоросом помощь огромная. В ведро теплой воды насыпьте чайную ложку медного купороса, чтобы вода стала бледно-голубого цвета. Залейте в ванну несколько ведер такой воды и погружайтесь в нее минут на 40. Уже после первой ванны почувствуете облегчение, легкость в движениях, боли отступают.

Адрес: 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Обороны, д. 67-а, кв. 8. Рубе Нине Семеновне.

МАСКА ИЗ ПАРАФИНА

Лет пять меня мучил гайморит. Однажды врач посоветовал делать парафиновые маски. Я нарезала обычную свечу в баночку и ставила ее в кастрюлю с водой на водяную баню. Когда парафин растапливался, ложилась на кровать и, держа перед собой зеркало, наносила его толстым слоем на лицо, покрывая лоб, нос, щеки. Укрывалась теплым одеялом и ждала, пока он не начнет отходить от кожи. Тогда клала его снова в банку и ложилась спать. Проделала такую процедуру 10 дней подряд на ночь и забыла про свой гайморит навсегда.

Избавилась и от «шпор» при помощи веточек сирени. Их нужно нарезать небольшими кусочками — если летом, то прямо с листиками, зимой — голые, положить в тазик, залить водой и прокипятить. Остудить до температуры, при которой можно терпеть, и ставить туда ноги. Время ножных ванночек — пока не остынет отвар сирени. После его не выливать. Назавтра в том же отваре — можно лишь немного долить воды при подогреве — опять попарить ноги. Чтобы навсегда избавиться от «шпор», мне лично понадобилось 10 таких ванночек.

Адрес: 357842, Ставропольский край, Кировский р-н, ст. Марьинская, ул. Кутузова, 41. Мочалкиной Надежде Николаевне.

ПО РЕЦЕПТАМ ЗАЛМАНОВА

В № 21 (129) за ноябрь 1998 г. вестника «ЗОЖ» и «БВ» читатели А. Сафонова из Башкортостана и Р. Г. Ситниукова из Алтайского края интересовались методами лечения застарелых форм бронхиальной астмы. Советую им воспользоваться горячими ручными ваннами в сочетании с гипертермическими ваннами. Лет десять тому назад, когда мне было уже за 60, с помощью этих процедур я избавился от мучивших меня годами астмы и всех других легочных осложнений.

Горячие ручные ванны делаются так: заполняешь ванну теплой водой (37 градусов, не выше), погружаешь руки по локоть в эту воду, доводишь ее до температуры до 43 градусов (на что уходит 7—10 минут, если опустить душевой шланг в ванну с открытой горячей струей) и при такой температуре прогреваешь руки еще ровно 10 минут. Затем надо смыть обильный пот и лечь в постель. Точно так же делается **гипертермическая ванна.** Но прогреваешь в воде с наростающей температурой все тело. При 43 градусах находишься в ванне только 4 минуты (ни больше ни меньше). Затем, не обтираясь, залезаешь в теплую постель (лучше под перину) и в течение 45 минут пьешь горячий чай с медом или малиновым вареньем, чтобы хорошенько пропотеть. Заканчивается процедура обтиранием и небольшим отдыхом под сухим одеялом.

Такое прогревание надо применять с учетом индивидуальных особенностей больного. Я принимал ванны на ночь четыре раза в неделю и поочередно: в понедельник — горячую ручную, во вторник — гипертермическую, в четверг и пятницу повторял в том же порядке, а в среду, субботу и воскресенье принимал контрастный душ после утренней гимнастики. Вылечился всего за месяц — полтора. Кстати, если наряду с водными прогреваниями использовать голодание и целебное питание, лечение пойдет еще успешнее.

Замечу также, что один из основоположников нетрадиционной (безлекарственной) медицины известный врач-терапевт А. С. Залманов в своей практике всегда придавал очень большое значение горячим ручным и гипертермическим ваннам. Смотрите его книгу **«Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина».** Издание 2-е, исправленное и дополненное. (Санкт-Петербург, издательство «Наука», 1991). Так, на странице 147 Залманов заявляет:

«...драма каждой болезненной атаки обусловливается накоплением вредных веществ, вредных метаболитов, которые организм, подвергшийся нападению, не способен ни разложить, ни сжечь, ни окислить. Искусственное повышение температуры разлагает токсичные метаболиты и превращает гигантские молекулы в молекулы с меньшей молекулярной массой, которые легче выделяются через почки, легкие, кожу.

В садах сжигают мертвые листья, в деревнях сжигают мусор. Гипертермические ванны сжигают органическую пыль, расчищают пути сообщения — капилляры, очищают внеклеточные и промежуточные жидкости. Вот в чем секрет лечебной универсальности гипертермических ванн. Нормальная жизнь, соматическая и психическая, немыслима без непрерывного, ритмичного, управляемого сгорания».

Адрес: 121151, Москва, ул. Студенческая, д. 19, кв. 118. Фоменко Ивану Павловичу.

(Окончание. Начало на стр. 11)

ПРО СЫРОЕ ЯЙЦО И КРАСНУЮ БЕЗРУКАВКУ

У меня застарелый бронхит — примерно с 1973 года. Коварство этой болезни в том, что она не отпускает тебя даже всю жизнь, возвращаясь временами с лающим кашлем и болью в грудине. Минувшей зимой я лечила его так:

3—4 раза в день выпивала стакан горячего молока со сливочным маслом (2—5 граммов) и майским медом (2—3 грамма);

пила теплый отвар багульника болотного (щепотка травы на стакан кипятка) — по 1/3 стакана 3—4 раза в день;

носила красную шерстяную безрукавку поверх нижнего белья;

ежедневно выпивала натощак сырое яйцо.

Уже через 2—3 недели отпала необходимость пить молоко и отвар багульника, а вот сырое яйцо принимала месяца три и долго носила красную безрукавку.

Я избавилась от кашля и болей в грудной клетке и считаю, что порой ни один врач не знает, что поможет тому или иному больному. В природе существует множество способов от каждого недуга, и нужно искать свой. Главное — верить в него, прислушиваться к своему организму и узнавать о себе как можно больше.

Адрес: 460186, Оренбург, пер. Горный, д. 18. Филипповой Валентине Михайловне.

МЕД, ОРЕХИ И ГРЕЧКА ПРОТИВ ЗОБА

Предлагаю рецепт, которым я лично вылечилась от зоба и помогла многим знакомым. 200 граммов меда, 200 граммов молотых на кофемолке ядер грецких орехов, 200 граммов сырой гречки, тоже смолотой на кофемолке. Это количество хорошенько перемешать и съесть в течение суток. Через три дня приготовить такую же смесь и съесть ее в течение 9 дней. Через три дня еще раз приготовить смесь и тоже съесть ее в течение 9 дней. Через 3—6 месяцев курс лечения повторить.

Адрес: 624474, Свердловская обл., г. Североуральск, п. Калья, ул. Комарова, д. 48. Щеголевой Светлане Андреевне.

МЕДНАЯ ПРОВОЛОКА ОТ РАДИКУЛИТА

Ровно 28 лет меня донимал радикулит, пока в 1982 году родственница из Санкт-Петербурга не написала мне письмо, в котором рассказала, как ее коллега избавилась от этой напасти при помощи медной проволоки.

Взять медную проволоку сечением 1 мм, отмерить нужное количество, трижды обмотав вокруг талии, хорошо ее зачистить (соскоблить изоляционный лак), вымыть, высушить. Обмотать ею талию 3 раза, спереди закрепив концы, и ходить с этим обручем, не снимая, 3—4 месяца. Бывало, в бане спросят любопытные, что, мол, такое у вас? Отвечу: браслет, хочу свою красивую талию подчеркнуть. Посмеемся. Так и проходила 4 месяца. Сначала было дискомфортно, а потом свыклась. И вот уже 16 лет проклятый «спутник» меня не беспокоит.

Адрес: 347790 Ростовская обл., Сальский р-н, Гигант, п. Загорье, Худяковой Антонине Николаевне.

ПЧЕЛЫ-ЛЕКАРИ

Мой отец много лет занимается пчеловодством. Хотел бы поделиться с читателями вестника рецептами, которыми мы пользуемся в своей семье. Когда заложен нос, надо жевать медовый сот или крышечки медовых сотов, которые срезают перед откачкой меда. Кстати, запасти соты можно на целый год, храня их в банке в холодильнике. Примерно минут через пять станет легче дышать, а через одну-две недели от насморка не останется и следа. Первые два дня надо жевать соты пять раз в день. Потом можно сократить жевание до трех раз в день и так — до полного излечения.

При заболеваниях желудка, мочевыводящих путей мы пользуемся прополисом. 2—4 раза в день после еды надо проглотить как таблетку, шарик прополиса величиной примерно в две спичечные головки.

Адрес: 352130, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Московская, д. 248, Твардовскому А. А.

* * *

В молодости я болела ревмоваскулитом. Лечили меня различными препаратами, но малоэффективно. От гормонального лечения отказалась сама. Однажды в журнале «Медицинская сестра» прочитала о том, что в Сочи, в санатории им. газеты «Правда», ревматизм успешно лечат пчелами. Методика была описана в журнале. Очень простая: поймать пчелу и поставить на кожу в любое место. После того, как пчела ужалит, нужно еще подержать ее 10—20 секунд, а потом снять и жало удалить. Начинать с одного ужаливания и постепенно довести до 12, а потом в обратном порядке — до одного.

Я решила попробовать дома. Пчел ловила во дворе целлофановым пакетом. Брала за два крыла и ставила на кожу. После первого ужаливания у меня обнаружилась аллергия на пчелиный яд. Но я не отказалась от лечения. С перерывами в 1—2 дня ставила по 1 пчеле до тех пор, пока организм не адаптировался. Когда увидела, что переношу хорошо, стала прибавлять, но не как в методике — в день по пчеле, а реже: ставила несколько дней по 2 пчелы, потом — по 3 и так дошла до 6 в день (3 утром и 3 после обеда). Больше 6-ти я не ставила никогда. Всего же за лето поставила 250 пчел.

Эффект превзошел все мои ожидания. Я стала здоровым человеком. Кто болел ревмоваскулитом, тот меня поймет. Разумеется, лечение для сильных и терпеливых. Но если нет другого — терпите. Я с тех пор пчел ставлю каждое лето. Считаю, что пчелоужаливание повышает иммунитет.

Если кто-то захочет что-то уточнить, звоните (тел. в Киеве: 442-16-38).

Адрес: 252062, Киев-62, пр. Победы, д. 88/2, кв. 6, Зарецкой Надежде Ивановне.

КАК МЫ С СЕСТРОЙ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

У меня и у сестры была аллергия. У нее — на холод, у меня — на косметику, в частности, на губную помаду. Было это уже давно, лет 13 назад, и я бы никогда не вспомнила об этом, если бы не прочитала в вестнике «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь» письмо Г. О. Гуркиной из Рязани, в котором она спрашивает, как избавиться от холодовой аллергии. Так вот много лет назад я решила похудеть и стала голодать по Полю Брэггу сначала 1 раз в неделю по 36 часов, потом два раза. Позже ко мне присоединилась сестра — она тоже имела лишние килограммы. Не зная сами, мы постепенно избавились каждая от своей аллергии и уже много лет даже не вспоминаем о ней.

Адрес: 309761, Белгородская обл., Ровеньский р-н, с. Айдар, ул. Советская, д. 24. Войтенко О. Л.

ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

ходьбы. В 50-градусный мороз не идешь, а бежишь, играя с морозом, притопывая, приплясывая, прихлопывая, потирая лоб, щеки, нос (у нас сейчас — 49 днем, вечером — 51).

Третье. Если я вам заявлю, что забыла, что такое употреблять мыло и шампунь, вы спросите: «Как это?» А так: я моюсь в травах, а вместо мыла натираюсь солью. Полежу в ванне, встаю, натираюсь солью вся с головы до ног минут на 15, потом разотру тело мочалкой и снова в травяное благоуханье. Когда натрешься солью, тело горит, радуется, поры открываются, идет интенсивное подкожное кровообращение, кровь приливает к эпидермису кожи, очищает ее, улучшает поверхностный слой, снимает омертвевшие клетки. Чувствуешь себя после такой бани заново родившейся. Мылом я только мою руки, после того, как возвращаюсь домой после работы. И то только детское и хозяйственное.

Четвертое. Возьмите себе за правило: ваша одежда должна быть только вашего стиля. Два-три костюма экстравагантных, из материала хорошего качества, обувь под цвет одежды. У меня были случаи, когда мой легкий шелковый кардиган, когда его померила женщина моложе меня, — он на ней не смотрелся. И статнее меня, а не то. Вот это и есть мой стиль, Я не ношу вещей, в которых я не чувствую себя комфортно. Одежда должна быть такой, чтобы тело в ней блаженствовало.

Сохраняйте свою собственную неповторимость, даже если она не подчиняется никакой моде. Фигура? Не помню, чье это изречение, но повторю слова: «Плохая фигура — это фигура, испуганная с головы до ног». И эта фигура должна обижаться на свою владелицу: эта женщина так не любит себя, что не дает своему телу, своей фигуре то, что им полагается.

Пятое правило. Никогда не будете иметь красивое тело, если не перестанете есть и пить то, что разрушает ваш организм. Не бросайте в желудок, как в сидлосную яму, белки, углеводы, крахмалы, протеины и все прочее одновременно. Летом вдали от привычных домашних условий в санатории я видела эту смесь на столах в столовой. Мясо долой, чай — перед едой — единственное,что можно было предпринять. Но зато потом я царствовала среди богатства витаминов: питалась только очень простой пищей; тыква, сваренная без сахара на воде, кабачки, тушенные с перцем и помидорами. Помидоры, груша, кукуруза, козье молоко. И все. Целый месяц ничего больше. Хлеб только черный, лучше «бородинский». Белого вообще не ем. Хлеб пеку сама.

Из мяса предпочитаю только субпродукты: пусть сердце животного поддерживает мое сердце, его легкие — лечат мои легкие, его почки прибавят ценных веществ моим и так далее. Я не понимаю «ножек Буша» и трудноусвояемого мышечного мяса. Мышцы не питают. Они увеличивают вес. Колбаса для меня вообще непонятна. Очень люблю морскую рыбу (особенно палтус и мясо зубатки). Питание практически раздельное.

Шестое. Соблюдайте бодрость духа, тогда сохраните и бодрость тела. Уверена: после черной полосы в жизни обязательно наступит и белая. И чем черней черная, тем белей будет белая. Ритм жизни находится в постоянном движении от +(Ян) к — (Инь). Жизнь двухполюсная, состоящая из антонимов, как и все во Вселенной: черное — белое, холод — жара, день — ночь, зима — лето, правда — ложь — все это антонимы, как + и —. Такова жизнь. И еще: если вас кто-то «лягает», радуйтесь — этот кто-то все свои личные планы отодвинул от себя, потому что ему дороже всего на свете в этот момент вы: уж так хочется лягнуть. Коль ни на что другое ни ума, ни души, ни сердца не хватает. Пожалейте его, ему хуже, чем вам: ему же надо за что-то вас лягнуть, голову поломать. Он не может жить без вас, не думая о вас. А остальное... Поверьте, время — хороший лекарь. Время все поставит на свои места, оно и судья, и лекарь — и истину раскроет, и душу вылечит. Не спешите форсировать события.

Правило седьмое. Всякому возрасту свое очарование. Возраст не старит, он дает иную красоту. И еще уверенность в себе, в своей неповторимости, мудрость. Вы сохранили духовность, вы укрепили свою мораль, вы любите свой организм, свое тело, вы холите его еще больше, чем в молодости. С возрастом приходит неординарность: вы не такая, как все, ваше очарование и в 60 лет восхищает окружающих, даже молодежь... Я учила молодежь: все в одежде, макияже, аксессуарах должно быть подчинено тонкому вкусу. И сама от этого не отступала, что стало привычкой. Не надевайте широкие кольца с большим камнем на тонкие пальчики — не уродуйте их. Не красьтесь, если помада не в тон вашего лица, волос, одежды — даже если это модно. Непонятно выглядит девушка в красном платье с сиреневой помадой (или перламутровой) и с синими ногтями, да еще и в крапинку. Не надевайте, молодые, длинные юбки, не прячьте красивые ножки. Но и не оголяйтесь до попы. Не надевайте к удлиненному овальному лицу длинные висячие серьги, а к широкому — круглые и большие. Все должно быть в меру. Это и есть тонкий вкус. Если источником красоты является ваш разум, простота, спокойствие, умеренность, будьте уверены: вы будете красивы. И еще: не носите дешевые украшения, да еще изрядное количество.

Восьмое правило. Травы — ежедневно. Я собираю ежегодно трав видов 40. И пью чаи из них (для профилактики). Умываюсь этим же травяным чаем. Когда иду на улицу, использую крем. Прихожу домой — снимаю его или смываю травяным чаем. Потом питаю кожу витаминами с кухни (сметаной, кефиром, помидором, морковкой, а порой и соком капусты). Часто пользуюсь травяным льдом. И много пью травяного чая. Чаще березового.

Что такое очарование? Это выражение вашего внутреннего мира. «Что такое старость? Это мои сегодняшние годы + 25 лет» (английская пословица). И дай Бог, чтобы многим 60-летним можно сказать: далеко еще до старости моему биологическому возрасту.

Правило девятое. Больше танцуйте. У танцоров очень хорошее состояние кожи: в ней много коллагена. От этого она плотнее: температура кожи во время танца повышается и вырабатывается коллаген. Физические нагрузки делают кожу более здоровой — придают ей особую тональность и уничтожают морщины.

Правило десятое. После 40 лет особенно избирательно употребляйте кремы. Нужны с витаминами:

А — подкармливает клетки кожи, предохраняет ее от сухости и шероховатости (много его в моркови), спасает лицо от старения (желток).

В (группа) — предотвращает кожу от трещин и шелушения (черная смородина, мед, картофель сырой, желток).

С — придает эластичность, восстанавливает клетки кожи (я пользуюсь помидорами, цитрусовыми, капустой).

Е — заживляет раны, предохраняет кожу от окисления (кукурузное, подсолнечное масло, желток и сливочное масло).

Не гоняйтесь за кремами и лосьонами. Их лучше приготовить самим в летнее время, да и из сухой мяты, из цветков зверобоя можно сделать самим и зимой. Я люблю делать розовую воду, воду из лепестков шиповника.

Не забывайте о ежедневном массаже лица, шеи.

И да здравствует прелесть женской красоты! Не ленитесь, любите свое тело и душу. Любите себя. Удачи вам и вечной молодости!

Эту статью я посвящаю всей женской половине нашей страны. Буду рада, если моими советами воспользуются женщины, подписчицы «ЗОЖ».

Тамара ОВЧИННИКОВА.
Адрес: г. Надым, Ямало-Ненецкий авт.округ, ул. Полярная, 9, кв, 63. Овчинниковой Тамаре Протасьевне.

СМЕСЬ РАБОТАЕТ. И НЕ ТОЛЬКО ПРОТИВ РАКА

Каждую среду в редакцию приходит Николай Шевченко, и по загадочному выражению лица понятно, что принес он хорошие письма. Хороших писем много. И это единственное, что вдохновляет нас из номера в номер вести две самые трудные и неприятные странички — о раке. Тем более, что какому-то проценту наших читателей эти странички не нравятся. Разумеется, этих людей можно понять: они здоровы, и не желают читать о раке, ибо когда читаешь послание наших авторов — больных людей, то невольно и сам думаешь об этой чуме XX века. А нехорошие мысли, они, знаете ли...

Однако есть другая часть читателей, и очень значительная, для которых публикация сведений и писем о раке — это великая надежда на исцеление, а надежда здесь, или, читайте, вера — один из главных компонентов в борьбе за выживание.

Нам пишет, например, Варвара Плеханова из Волгограда: «К вам огромная просьба: пишите о раке как можно больше и подробнее. Очень многие выписывают вестник из-за этих двух страничек, а кому они не нравятся, пусть не читают. Вы посмотрите, сколько у нас больных раком в Волгограде. Огромный 9-этажный онкодиспансер битком забит, и люди стоят в очереди, чтобы лечь в больницу. Не дай Бог никому попасть в тиски этой страшной болезни. Так что пишите больше, хорошо бы добавить еще две странички к тем двум, что публикуются регулярно».

Но вернемся к Шевченко. Мы обмениваемся письмами. Он нам свои прочитанные с комментариями, с пометками, мы ему — пачку новых, и при этом он неизменно спрашивает:

— А вы для профилактики смесь пьете? 15 плюс 15 раз в день на ночь?

— Не пьем, — стыдливо признаемся мы.

— Зря, — говорит он. — Надо пить. Смесь — мощный иммуностимулятор. И масса свидетельств, что она помогает не только от рака.

Свидетельств действительно много.

КОГДА РАЗБАЛАНСИРОВАЛСЯ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

Дорогая Администрация. Все люди, которые пишут в вестник, вкладывают много труда и души для поддержки друг друга. Будем так держать и дальше.

Не стану занимать много места, описывая свои недуги, — они, наверное, есть у всех, кто читает вестник. Скажу только, что мне пришлось столкнуться с ними летом 1995 года. Началось все с желудочно-кишечного тракта, а дальше пошло-поехало, разбалансировался весь организм. Я не складывала беспомощно руки, боролась за жизнь, двигаясь вперед путем проб и ошибок.

Был период, когда я похудела так, что остались только кожа да кости. Боялась, что у меня рак, но врачи таковой диагноз так и не установили. В 1997 году одна моя знакомая Елена Викторовна рассказала про вестник. Я оформила подписку, и первый полученный мной номер был юбилейный — 100-й. В нем прочитала письмо женщины из Воронежской области «Кувалда помогла». С 15 ноября я сама стала пить смесь и продолжаю это делать по сей день. Прибавила 9 килограммов веса, все восстанавливается. Думаю пить пять лет.

С великим уважением и благодарностью к Шевченко.

Валентина Иовенко.

«ЗОЖ»: Напоминаем: адреса читателей подавляющего большинства писем, опубликованных в вестнике, есть в редакции. В последнее время мы в редчайших случаях печатаем их полностью —если только есть согласие самих авторов — ибо больных людей «товарищи» по несчастью буквально заваливают письмами и вопросами, не оставляя времени для покоя.

ЧИСТКА ПЕЧЕНИ ПРОХОДИТ ЭФФЕКТИВНО

Пишет вам из Красноярского края Валентина Иосифовна Козлова. В последнее время у нас в Дивногорске многие лечатся по вашему методу. Я тоже провела три десятидневки. Мне 60. Разумеется, довольна. Чистка печени и кишечника проходит эффективно. За это время у меня почти исчезли сухие мозоли на ногах 30-летней давности и небольшие полиартритные шишки на руках. Почти рассосалась шишка от уколов, которые делали 25 лет назад и никакие медицинские методы прежде не помогали.

В первой вашей публикации о методе написано, что кроме рака ни на какие опухоли смесь не влияет. Изменилось ли что-то в этом плане?

ОТВЕТ ШЕВЧЕНКО:

Есть свидетельства того, что доброкачественные опухоли рассасываются, но не все, не всегда и не у всех. Это чрезвычайно индивидуально. Однако заранее ничего предсказать невозможно. Могу лишь отметить, что особенно хорошо влияет прием водки с маслом при варикозном расширении вен.

ЯЗВА ЗАРУБЦОВЫВАЕТСЯ

Пишет вам Светлана Белых из Кирова. Мне 37 лет. Восемь последних из них я никак не могу победить язву 12-перстной кишки. И в больнице лежала, и амбулаторно лечилась, но, увы, несколько раз в году она постоянно открывается. Случается, что на двух стенках сразу.

В этом году мама начала выписывать вестник «ЗОЖ», из него узнала о вашем уникальном методе. Затем познакомилась с людьми, которые уже несколько лет выписывают газету и следят за публикациями на эту тему. Прочитала, что вы и ваши близкие пьете смесь для профилактики, и вот решила полечить свою язву по вашему методу. Начала в стадии обострения, когда язва была открыта. В это время официальной медициной мне было прописано медикаментозное лечение, но ни одной таблетки я не приняла, пила только вашу смесь раз в день перед ужином. Принимала ее семь дней, затем меня направили на обследование. Каково же было мое удивление, когда врачи сказали, что язва в стадии рубцевания и осталась совсем-совсем маленькая — 0,2x0,2. Я, естественно, продолжаю пить смесь.

КОГДА Я ПРОВЕРИЛАСЬ В ОНКОЛОГИИ

(письмо Шевченко)

Я из Краснодара. К вам обращалась еще в 1996 году в мае месяце. Вы мне писали, что я вылечусь за 4 — 6 месяцев (сейчас я такого никому не говорю. — **Прим. Шевченко**). Я регулярно принимала водку с маслом, но не как вы сказали, а 1 год и 7 месяцев. Сдавала кровь на анализы 3 — 4 раза в году, и все шло нормально. С июня 1998-го я смесь не пью.

Недавно решила проверится в онкологии. У меня взяли пункцию и ничего не обнаружили. Врач усомнилась и взяла пункцию по-

вторно, и снова чисто. Оба раза брали из разных мест. Я, конечно, очень рада. Однако беспокоит то, что опухоль не рассосалась. Между тем я читала книжку «Рак. Безнадежных больных нет». Там приводится пример лечения рака груди у женщины. Так у нее опухоль исчезла. Может быть, мне продолжать пить? Или со временем все исчезнет само собой?

Н. Н. Р.

Комментарий Шевченко:

«При лечении маслом с водкой рака молочной железы такое бывает достаточно часто: рак как бы «замирает», прекращает расти, не метастазирует, но «уплотнение» на его месте, бывает, остается и после того, как пункции не находят раковые клетки.

Объясняется это тем, что в опухолях молочной железы достаточно большое место занимают не одни только раковые клетки, а еще и разросшийся «сгусток» соединительной ткани (фиброз, другими словами). И когда раковые клетки погибают, фиброз этот остается.

Впрочем, бывают случаи, что и раковые клетки остаются, ведь никогда «пункции» не дают 100%-й гарантии, что рака в данном узле нет нигде. Игла вполне может пройти просто рядом с врагом и не обнаружить его, даже если пункция делается несколько раз.

Я всегда советую в таких случаях ни в коем случае не прекращать прием масла с водкой, а только изменить схему приема: с 3-разовой перейти на одноразовую (в день), в той же дозе (30 + 30), вечером, оставив все остальное в методике без изменений. И пить далее таким образом 1 — 2 года, не менее. Можно и больше, были бы желание и возможности: чем дольше, тем лучше. Хоть всю жизнь. Ведь и однократный прием смеси дает очень хороший эффект в заживлении разных язв, очень хорошо омолаживает, обновляет весь организм, растворяет сгустившиеся где-либо «шлаки» и способствует скорейшему выведению их из организма через печень — почки. Так что, пейте дальше, не пожалеете. А насчет водки не переживайте: вместе с подсолнечным маслом в таких количествах она не яд, а бальзам».

КТО НЕ ВЕРИТ, ПРИЕЗЖАЙТЕ...

Тут из вестника узнал, что есть еще люди,которым кажется, что разговоры в вестнике о лечении рака по методу Николая Викторовича Шевченко — что-то вроде рекламного трюка. Сомневаются люди и в существовании хирурга В. С. Нуждова, который жив и здоров благодаря смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Поэтому решил написать о своей болезни.

Беда пришла осенью 1994 года. Стал я уставать. Даже при небольшом подъеме доходило до того, что дрожали поджилки ног, и сердце колотилось как бешеное. В январе 1995-го меня положили на обследование в районную больницу. В результате этого обследования отправили в Пензу в онкологическую поликлинику. В направлении было, как помню, написано: «Заболевание восходящей части толстой кишки». Что у меня рак, врачи не сказали.

10 марта 1995 года мне сделали операцию. Сказали, что все обошлось хорошо, но в ноябре придется вновь приехать в Пензу на проверку. Уже после этой проверки дочери, которая меня сопровождала, сообщили, что у меня метастазами поражены почки и печень, химиотерапию и облучение делать поздно и жить мне осталось очень мало. Вручили дочери также рецепты на наркотики и отправили нас домой. Да, когда я уходил от врача, он мне так это бодро сказал: «Приедешь на проверку через три месяца». Он, конечно, точно знал, что больше меня не увидит.

Приехали мы домой. Через два дня жена случайно встретила пенсионерку медичку, рассказала ей о моей болезни, та и дала ей рецепт смеси 30 г. нерафинированного подсолнечного масла с 15 г. 96-процентного спирта. Объяснила, что принимать надо три раза в день за 30 минут до еды. Про диету ни слова. Сказала: «Есть можно все». Кто автор рецепта, точен ли он, она и сама не знала.

Я начал пить масло со спиртом, ел каши с сахаром, творог с ним же, пил молоко, парился в бане. Когда приехал в Пензу и вновь проверился на УЗИ, мне сказали: «У тебя разительные изменения в печени и в почках в лучшую сторону». Ну, а 12 декабря 1997 года жена купила книжечку: «Рак. Безнадежных больных нет», и я все стал делать по науке.

Сейчас чувствую себя хорошо. В моем хозяйстве лошадь, корова, телка. Кошу сам на всех животных сено, работаю на своем огороде, выполняю все тяжелые работы, а мне в январе этого года пошел 77-й год. Както у меня возникла мысль съездить в Пензу еще раз провериться на УЗИ. А потом раздумал — только время терять. Пить масло с водкой продолжаю. Говорят, болезнь очень коварная и шутить с ней нельзя. Конечно, сначала я не знал, что у меня рак. А теперь жена и дочь все мне рассказали.

Кто хочет убедиться в том, что это не реклама, приезжайте, если не жалко денег на дорогу. Редакцию же от моего имени прошу поблагодарить Николая Викторовича Шевченко за мое спасение. Дай ему Бог здоровья и долгих лет жизни.

Адрес: 442801. Пензенская обл., Кондольский район, с. Краснополье. Цыпцыну Василию Сергеевичу.

УЛУЧШЕНИЯ НАЛИЦО И НА ЛИЦЕ

У нас в семье большая беда — больна мама. В 1989 году ей сделана операция по поводу новообразования слезной железы. Диагноз — рак. Провели облучение. Прошло 9 лет, мама жива, но ее очень часто мучили боли. И вот как гром среди ясного неба: с июня прошлого года она стала худеть, — слабость, бессилие и боли, боли... Провели компьютерную томографию: и вот диагноз — рецидив аденокарциномы орбиты с распространением в височную ямку слева.

Отправили нас в Москву. Здесь согласились сделать операцию. Но когда сообщили, сколько это будет стоить — 30 тысяч рублей — мы отказались: таких денег у нас нет. Облучать маму нельзя. Мы оказались как бы в тупике. Однако я слышала о вашем методе лечения, и мы решили попробовать. Пропили 3 цикла. У мамы все нормализовалось, силы вернулись, она стала подвижной. В общем, улучшения налицо. Не знаю, как долго это будет продолжаться, но пока все идет хорошо. Большое вам человеческое спасибо и очень прошу ответить на несколько вопросов.

— Можно ли вместо водки принимать 96-процентный спирт? Если можно, то это 15 мл? Так или нет? И можно ли использовать доведенный до 40 градусов очищенный самогон.

ШЕВЧЕНКО: Водка — это лучше всего. Спирт — хуже, а если совсем нет денег, то годится и самогон.

— Можно ли употрелять витамины С, А, Е, витаминный комплекс с микроэлементами?

ШЕВЧЕНКО: Никаких витаминов из аптек пить не советую. Все, что требуется организму, есть в овощах и кашах.

— Можно ли пить шиповник и травяные чаи?

ШЕВЧЕНКО: Можно.

— Мама не может обходиться без телевизора, смотрит где-то по 8-10 часов в день.

ШЕВЧЕНКО: Лучше вообще его не смотреть, а читать умные книги.

ВЕСНА. ОДУВАНЧИКИ ПРОКЛЮНУЛИСЬ

Тут у нас, конечно же, важное событие в жизни пенсионеров и вообще обездоленного большинства — грядет весна, а вместе с ней и эдакая гуманитарная помощь в виде подножного корма. Наряду со снытью, крапивой, щавелем, лопухом на одном из первых мест здесь стоит и одуванчик. Да, да, обыкновенный — тот, что цветет желтенькими цветочками, превращающимися затем в белый пух. Вот что пишет по поводу одуванчика американский врач-натуропат Джек Ковальски.

Многие женщины страдают от отеков перед менструальным циклом. Прибавка в весе, набухание молочных желез, тяжесть в теле делают этот период очень неприятным. Большинство при этом прибегает к готовым, химическим мочегонным. Однако надо помнить, что синтетические диуретики удаляют из организма не только жидкость, но и ценные минеральные вещества, в особенности калий. Между тем калий необходим для правильного функционирования мышечной и нервной системы. Недостаток его может вызывать мышечную слабость, потерю координации и даже перебои сердечного ритма.

Я предпочитаю заваривать чай из листьев одуванчика. Зелень одуванчика издавна использовалась в Европе для борьбы с весенней вялостью и утомлением, а также для очищения тела после тяжелой зимней пищи и сидячего образа жизни. Хотя сейчас нам кажется, что это просто сказки, научные сведения подтверждают способность одуванчика очищать организм. Горечь одуванчика стимулирует желчные протоки и функцию печени в целом, а между тем именно печень расщепляет и выводит токсины. Все, что вы делаете на пользу печени, улучшает состав крови и укрепляет организм в целом.. Кроме того, зелень одуванчика чрезвычайно богата бета-каротином и содержит больше железа и кальция, чем шпинат.

Чтобы заварить чай из одуванчиков, залейте две чайные ложки сушеных листьев (или 4 ложки свежих) двумя стаканами кипятка и дайте настояться в течение 10 минут. Отцедите и пейте по 3-4 чашки в день. Хотя чай из одуванчиков абсолютно безвреден, при приеме любого диуретика лучше увеличить потребление продуктов, богатых калием — яблок, бананов, моркови, апельсинов, картофеля в мундире.

Непритязательный одуванчик долго считался бесполезным сорняком. Однако в действительности это ценное лечебное растение, используемое в медицине.

Много лет назад я изо всех сил старался очистить свой газон от одуванчиков. Мне пришлось потерять немало времени, чтобы выкопать их с корнем. Однако они были еще упрямее меня и вновь и вновь поднимали свои веселые желтые головки, словно в насмешку над моими усилиями.

Мое отношение к этому растению изменилось, когда приятель посоветовал мне использовать их как зелень для салата. Ранней весной, до того, как растение зацветет, его молодые листья имеют нежный, чуть горьковатый вкус. (К лету они становятся грубыми и жесткими.) Мое уважение к одуванчику возросло, когда выяснилось, что он умеет лечить многие болезни.

Теперь я собираю листья одуванчика каждую весну и всегда добавляю пригоршню их к зеленому салату. Получается особенно вкусно, если такой салат заправить оливковым маслом и свежим апельсиновым соком. Можно также тушить молодую зелень одуванчика с имбирем или чесноком в оливковом масле. Только будьте осторожны: пока одуванчики не цветут, их можно перепутать с каким-нибудь другим растением.

Подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

«ЗОЖ»: Так что, друзья, все — на природные пастбища! Ударим по росту курса доллара и весеннему авитаминозу широким потреблением различной зеленой массы. Стесняться тут нечего: Администрация «ЗОЖ», прогуливаясь несколько лет назад погожим весенним деньком по парку «Сокольники», обнаружила группу японцев. Рядом стояли иномарки с дипломатическими номерами. Японцы — мужчины, женщины и дети — буквально рыли носами землю. Разумеется, сначала Администрации показалось, что иностранцы выполняют какие-то коллективные шпионские действия. Однако вскоре обнаружилось, что японцы всего-навсего срывали только-только проклюнувшиеся из земли растения. В разговоре выяснилось, что это сныть и что они — японцы — не знают другой такой съедобной травы, которая содержала бы в своих хлипких стебельках столько всякой полезности.

С тех пор Администрация по весне обязательно собирает сныть и по совету господина Ковальски употребляет в салатах или тушит с чесноком и — добавим от себя — тертым сыром. Правда, с оливковым маслом дело обстоит неважно. Все из за того же роста курса доллара. Но с подсолнечным тоже ничего.

ПРИГЛАШАЕТ «ВЕШЕНСКИЙ»

Что-то вы совсем забросили тему голодания. Между тем интерес к ней среди населения растет. Объясняется это многими факторами. И материальным неблагополучием, и дороговизной медикаментозного лечения, и теми побочными последствиями, к которым оно приводит. Последний материал по голоданию, который был у вас опубликован, Бориса Максимовича Горячева («ЗОЖ» № 17 (125). Кстати, он сам прошел курс лечебного голодания в отделении РПТ в санатории «Вешенский».

Так как о противопоказаниях сказано, то мне хотелось бы напомнить и показания.

1. Бронхиальная астма. Наступает урежение и исчезновение приступов экспираторного удушья. Наблюдается общее улучшение бронхиальной проходимости.

2. Ревматоидный артрит с активностью ревматического процесса 1-й и 2-й стадии. В течение двух недель улучшается состояние.

3. Болезнь Бехтерева. Уменьшается болевой синдром, увеличивается амплитуда движений в позвоночнике, положительно меняются показатели периферической крови.

4. Полиостеоартрозы. Достаточно две-три недели для снижения болевого синдрома и увеличения амплитуды в суставах.

5. Гипертоническая болезнь 1—2-й стадии. Снижается давление, масса тела, улучшается общее состояние.

6. ИБС, стенокардия, без инфаркта миокарда в анамнезе и без стойкого нарушения сердечного ритма, срок голодания не больше 2 недель.

7. Заболевания системы пищеварения. Хронический гастрит, не осложненные формы язвенной болезни, различные формы дискенезии желч-выводящих путей, хронические энтерит, колит, панкреатит. Результаты превосходят нетрадиционные методы лечения.

8. Сахарный диабет. Инсулинозависимый, не осложненный выраженными сосудистыми расстройствами.

9. Многие формы нейродермита, экземы, псориаз, крапивница.

10. Алиментарное ожирение.

11. Гинекологические заболевания: миомы, фибромы, андекситы, мастопатия, бесплодие.

Условия для успешного проведения: экологически чистая местность, наличие артезианской воды, тишина и покой. Все это есть в отделении РДТ в санатории «Вешенский».

Наш адрес: 346270, Ростовская область, станция Вешенская, санаторий «Вешенский», отделение лечебного голодания.

Телефон: (86311) 21-372.
Факс: (86311)-21-960.

Александр ГРЕБЕНЮК, заведующий отделением лечебного голодания.

ной идее. Вера в выздоровление, внушенная пациенту, самодостаточность организма, ощущение внутреннего стержня, положительный настрой — ведущий лечебный фактор и достигается это словом.

Исходя из этого ваша публикация «Пик депрессий ждите весной» («ЗОЖ» № 127) — пример вредного воздействия на человека. Уже одно название с призывом «ждите» программирует, дает установку впасть в депрессию, особенно для людей склонных к этому. Тем более что условия социальные и экологические усугубляют ситуацию.

Сейчас идет весна — время обещанного «пика депрессий». Да еще постоянно «черная» информация, безденежье, безработица, жестокость с экрана телевизора — оглянитесь на реалии. Не программируйте беду, а протяните руку тем, кто склонен к депрессии. Обращаю ваше внимание на благотворное влияние установок Луизы Л. Хей — в продаже есть ее книги. Кстати, «путеводной звездой» назвала Луизу Хей в своем письме ваша читательница Людмила Лукинична Коваленко («ЗОЖ» № 128). Установки — аффирмации Л. Хей сильны положительным влиянием на подсознание своей краткостью, доступностью, легкостью запоминания.

Возможно, вам покажется интересным мой подход при лечении пациентов — обязательно дать основные, элементарные знания по данному заболеванию. В таком случае у человека исчезает страх перед своей болезнью, включаются внутренние механизмы самоизлечения. Обращаю ваше внимание на то, что известный доктор А. С. Залманов призывал дать всем элементарные знания по клинической анатомии и клинической физиологии. Добавлю от себя: доступные даже ребенку.

Адрес: 357371, Ставропольский край, Предгорный район, поселок Подкумок, ул. Донская, д. 14/1, Медведева Эмма Васильевна.

«ЗОЖ»: Можно было бы и не публиковать это письмо. Принять просто к сведению — и все. Почему же мы именно так не поступили? По целому ряду причин. Во-первых, тезисы Эммы Васильевны весьма спорны. «Пик депрессий ждите весной» — крохотная переводная (из американских источников) заметочка. Нужно предупреждать об этом или нет? С таким же успехом можно задать вопрос: а стоит ли предупреждать человека о грядущих неблагоприятных днях или надвигающейся эпидемии гриппа? Вопрос можно заострить до жути: а нужно ли, например, говорить человеку о том, что у него рак? Во всем цивилизованном мире говорят. Советские врачи — и эта тенденция существует по сей день — будто бы из гуманных побуждений предпочитали диагноз от больных тщательно скрывать. Люди с удовольствием надеялись, что у них гастрит, ангина или что-то другое безобидное, вместо того, чтобы собираться физически и морально для борьбы с недугом и укрепляться верой в победу.

С другой стороны, конечно же, принимается тезис о необходимости протянуть страдающим депрессией руку помощи. Подскажите, как? О том, что людей подверженных депрессии, в России сегодня, как нигде, не стоит и лишний раз говорить. Мы несколько раз публиковали в вестнике материалы типа «10 способов уйти от депрессии». Занимайтесь физическими упражнениями — они усиливают выброс в кровь эндорфинов, возьмитесь за чтение веселой книги — смех предохраняет от морщин, позвоните по телефону другу или напишите ему письмо, найдите себе занятие по душе... И так далее. Что можем мы кроме этого? Если знаете рецепт, подскажите. Как сделать, чтобы люди лучше жили, не думали каждый день до головной боли о хлебе насущном, не боялись потерять работу, подвергнуться нападению, любили кого-то и сами были любимы... Как это сделать для всех?! Мы готовы опубликовать любой рецепт на эту тему. Со своей стороны — но это вновь выглядит самовосхвалением — нам кажется, что мы делаем все, чобы передать читателям заряд положительных эмоций. Хотя бы на время чтения.

Наконец, Эмма Васильевна, относительно вашего подхода к лечению больных людей. Прекрасно, что вы исповедуете принципы натуральной гигиены — можно только позавидовать вашим пациентам. Конечно же, очень важно дать больному хотя бы элементарные знания по его заболеванию. Мы стараемся проводить эту идею в материалах-беседах с доктором Иванченко, но важно, чтобы люди не читали эти материалы, пропуская строки и останавливаясь только на практических рецептах. Дать читателям знания по клинической анатомии и клинической физиологии, как писал Залманов, очень важно. Но поди найди такого популяризатора, чтобы люди захотели эти знания получить.

А в остальном спасибо за письмо. И так держать в плане вашей профессиональной деятельности. И давайте протянем руку страдающим депрессией вместе.

НЕ СИДЕТЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

С большим волнением прочитала в «ЗОЖ» № 2 письмо А. А. Рыковой «Сижу одна в четырех стенах». Все ее чувства и переживания мне понятны. Я тоже инвалид 1-й группы. Полиартрит. С трудом передвигаюсь на костылях в пределах квартиры и нахожусь в домашнем заточении вот уже на протяжении 10 лет.

Конечно, психологически и физически переносить такое состояние легче тем инвалидам, которые живут в семье, и очень тяжело тем, кто обречен на одиночество, постоянно остается наедине со своей болезнью и проблемами.

Таким мой совет: главное — оставаться оптимистом. И второе — терпение и самодисциплина. Не впадать в отчаяние, не допускать мысли о том, что ты самый несчастный человек на земле... Есть ведь и слепые, и глухонемые с детства. Мы же при физической неполноценности слушаем радио, смотрим телевизор, читаем, испытываем радость материнства — успели вырастить детей. У меня уже два внука. Дочь с семьей живет в Латвии и хотя приезжает 2 раза в год, но для меня эти дни — праздник.

Наша болезнь — полиартрит — вряд ли излечима. Главное, считаю, остановить ее, не допускать обострений. Для меня здесь главный источник информации — «ЗОЖ». Переодически пью сабельник, отвары листьев земляники, черной смородины, свекольный сок с подсолнечным маслом, морковный с молоком, постоянно плью рыбий жир, так как солнце вижу только из окна.

И важно еще при этом не сидеть сложа руки, выполнять посильную по дому работу. Я даже на костылях, но осторожно протираю пол шваброй, постоянно стараюсь себя чем-то занять.

И еще: любая болезнь — испытание, посланное Богом. Почаще обращайтесь к нему с молитвами, просите терпения и поддержки. И не замыкайтесь в своем одиночестве, старайтесь общаться с себе подобными, хотя бы с помощью писем, делитесь советами, поддерживайте друг друга. Другого для нас не дано.

Я вот тоже пишу письмо и надеюсь найти единомышленников в своем городе, жду — может, кто-то откликнется.

Адрес: 420110, Казань п/о 110 а/я 228 Евдоченко Светлана Ильинична.

«ЗОЖ»: Откликнитесь, друзья. Напишите Светлане Ильиничне письмо, зайдите, если есть такая возможность. Кстати, напомним и адрес Рыковой 602200, Владимирская обл. г. Муром, ул. Орловская, д. 27, кв. 9, Рыкова Александра Александровна.

О ДОБРОМ СЛОВЕ

Мне 58 лет. «ЗОЖ» получаю 1,5 года. Очень многое из него взяла, но не так себе, как другим хочется помочь. Особенно материалы под рубрикой «Рак можно победить» читаю со слезами на глазах. Больные живут в надежде, а это самое главное. Знай раньше про этот метод лечения, можно было бы спасти многих близких друзей. Хороший пример с моей невесткой. У нее была саркома легких, она пила смесь и сейчас ее сняли с учета.

Написать же вам меня заставила колонка редактора «С точки зрения ворчливого должника». В частности, по вопросу о стихах. Вы правильно делаете, что печатаете их. Стихи написаны для души. Для меня лучшего подарка не надо, если стихами написана открытка. Это дает человеку заряд бодрости и душевного здоровья на много дней и является волшебным «лекарством» для продления нашей жизни, которая так коротка и бедна радостями и веселыми событиями.

(Окончание на 4-й стр.)

ХОДИТЬ ВСЕГДА, ХОДИТЬ ВЕЗДЕ

Несколько лет назад мы довольно подробно рассказывали о деятельности приморской Лиги Ходьбы «Женьшень», которой руководил Вячеслав Китаев. С тех пор, как говорится, много воды утекло. Лига как-то исчезла из поля нашего зрения. И мы уж было подумали, что хорошее дело захлебнулось в горниле наших экономических передряг. Ан нет. Недавно Китаев прислал письмо. Лига живет, здравствует, действует и полна самых лучших планов.

Китаев пишет: «Со дня создания Лиги Ходьбы, 6 апреля 1990 года, мы провели своими силами 9 международных Маршей в рамках Большого Кубка Владивостока и две товарищеские встречи по ходьбе СССР — Япония. Проведено 447 оздоровительных походов, построена тропа здоровья с маршрутами на 10, 20 и 30 км и лыжная кольцевая 5-километровая трасса. Мы их ежедневно чистим, обновляем и ремонтируем. Девиз Лиги Ходьбы неизменен: «Укрепить и продлить жизнь человека без больниц и лекарств регулярным активным отдыхом на природе и превратить народные походы в общенациональное народное движение».

В разрезе этого девиза Лига «Женьшень» проводит ежегодно свои главные мероприятия: открытый традиционный международный оздоровительный двухдневный Марш на Гран-При Владивостока. В нынешнем году он будет 10-м по счету — юбилейным. Всемирная Лига Ходьбы в связи с этим обещала оказать поддержку с участием делегаций из 15—20 стран мира. Приглашаем к нам всех любителей ЗОЖ и ходьбы из России. Каждый сможет выбрать любую дистанцию от 10 до 30 километров. Отмечу при этом, что в 1998 году 9-й Марш за два дня собрал 12400 человек. Помимо россиян были голландцы, которые по обыкновению шли в военной форме. Участвовали японцы. На их родине ходьба — самый популярный вид оздоровления. Проводится свыше 800 мероприятий. Самым популярным считается Марш в городе Хигасима Цуяма, который собирает до 100 тысяч участников. В 1997 году наша делегация из 15 человек прошла в этом Марше за три дня 1080 километров, в следующем году из-за скачка доллара принять участие в японском Марше смогли лишь 5 человек из 26 заявившихся. В нынешнем все в том же Хигасима Цуяма состоится второй по мировому рейтингу Марш, на который в 14-й раз наша Лига комплектует российскую делегацию. **Заявку на участие необходимо прислать до 20 августа по адресу: ПЛХ «Женьшень», 690091, Приморский край, г. Владивосток, ул. Пограничная, 12. 4-й этаж, Китаеву В. В. Телефакс: 261-397. Телефон: 267-988.**

К сожалению, поездка на 10 дней с 4 по 14 ноября обойдется в 89000 японских йен. Недешево. Но только самолет до Ниигаты и обратно стоит 460 долларов».

К письму Китаев приложил просто громадный план мероприятий по ходьбе на 1999 год. Гран-При Владивостока состоится 25 и 26 сентября. Жаждущие испытать необыкновенное ощущение, готовьтесь. Уж коли до Японии далеко и дорого, так, может, до Владивостока удастся добраться.

ПРЕЖДЕ Я ВСЕ ПРЕДЪЯВЛЯЛА К СЕБЕ ПРЕТЕНЗИИ

Пишет вам новая подписчица, пенсионерка Хилько Нина Григорьевна. Мне моя соседка дала почитать вашу газету, и я какой день выхожу гулять — все читаю, не могу оторваться. А тут принесли пенсию, и я бегом на почтамт, делать подписку.

Газета мне нравится. Написано простым, понятным языком, а главное — общение с людьми. Я уже написала двум читателям: Тулакину и Овчинниковой из Надыма, уж больно мне понравилась ее статья «Любите себя». Теперь я, как молитву, повторяю: «Я здоровая, я хорошая...». А то я все себя не оценивала по достоинству, все претензии к себе предъявляла: и одинокая, и несчастливая... Понравились и стихи Виктора Александровича, где он гонит плохие мысли о болезнях от себя.

В общем, для того, чтобы стать здоровой, я стараюсь вести соответствующий образ жизни. Считаю, что лучшее лекарство — это гимнастика по системе Ниши (имею книгу М. Ф. Гогулан), Брэгга. Питаюсь по Шелтону, а дышу по Бутейко. У нас в Кирове есть кооператив «Дыхание». Там я научилась дышать и избавилась от многих заболеваний (бронхита, АД нормализовалось). А вот в правом глазу на нижнем веке что-то село внутри глаза и иногда воспаляется, режет и слезится. Может, кто подскажет, как лечить? Прочла о соке свеклы с водкой — буду капать, может, поможет.

Адрес: 610001, г. Киров-1, Октябрьский пр-т, д. 116, кв. 79, Хилько Н. Г.

КЕДР, У КОТОРОГО Я МОЛЮСЬ

Четыре года как я борюсь с паховой опухолью. Ежегодно, для профилактики, пью настойку болиголова. Пью по своей системе: начинаю с 1 капли 4 раза в день и довожу по нарастающей до 15 капель. И так пью 1,5—2 месяца по 15 капель 4 раза в день. В конце сентября 1998 г. вновь начала пить. Дошла до 15 капель, и меня стало сильно тошнить, начались боли в сердце (чего раньше не наблюдалось). Я бросила пить болиголов, но тошнота и боли в сердце продолжались. Вдобавок ко всему появилась экстрасистолия. Однажды ночью сердце стало останавливаться: замрет, и жду, когда снова начнет работать.

Я уже устала бороться за свою жизнь и положилась на судьбу. «Скорую» вызывать не стала, а заварила лист березы, тысячелистник и мяту. Попила, и стало легче. С неделю пила этот сбор и начала делать чистку кишечника. Вечером делала пять клизм с настоем листа березы или курильского чая. Утром следующего дня на чистый кишечник делала клизмы из 1—1,5 л урины кипяченой с добавлением 1 ст. ложки соли на литр. Пила уже в течение дня настой из листа березы: в литровую банку клала половину сухого листа, доливала до верху кипятком, клала питьевую соду на кончике ножа, кипятила 15 мин. на водяной бане и около часа настаивала. Выпивала весь настой за день по стакану, независимо от еды.

Дней через десять начали выходить из меня какие-то желтоватые уплотнения в виде гусениц, только округлые. Я думала, это непереженное и непереваренное мясо. Мясо я кушать прекратила, а эти штучки все «сыпались», как горох, и я поняла, что это какой-то «зверь» в моем организме. Через некоторое время стали выходить глисты разных размеров — и белые, и прозрачные. Белые выходили одиночными, а прозрачные — клубками. Шло это все из меня больше месяца, но только с клизмами из урины — после клизм с настоями глистов не наблюдалось. Прекратила делать клизмы только тогда, когда перестали выходить глисты. Выходили они уже не живые, и я сделала вывод, что убила их настоем листа березы.

Прочитав статью «Оригинальный способ лечения», я полечилась коньяком с маслом. Студ был очень жидкий и изнуряющий, но глистов не обнаружила. Состояние здоровья у меня улучшилось.

Сейчас пью сбор от сердца: хвоя, луковая шелуха, шиповник. И от себя добавила еще нашу байкальскую травку «рододендрон Адамса». Сердце выравнивается. Раза 3—4 в неделю хожу в гору примерно 1000 м высотой. Вначале было очень тяжело, сейчас легче. На вершине растет кедр. Облюбовала одно роскошное дерево и стою под ним, вдыхаю аромат, молюсь, прошу прощения за прожитую жизнь, прошу здоровья близким и родным, и на душе становится спокойнее и светлее.

Адрес: 671717 Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Молодогвардейцев, д. 5а, кв. 2, Ребровой Любови Ивановне.

НЕ ЖДИТЕ ДЕПРЕССИЙ — БОРИТЕСЬ С НИМИ

Надеюсь, вы не оцените мое письмо как недоброжелательное, а, наоборот, поймете мое желание видеть каждую вашу публикацию полезной.

Я врач с дипломом медицинского института. Однако мои назначения — это рациональное питание, банки, пиявки, травы, компрессы, укутывания, чистка организма и гомеопатия.

Большой опыт такой работы привел меня к основ-

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для лечения щитовидной железы прошу выслать сухие мухоморы наложенным платежом.

Адрес: 357050 Россия, Карачаево-Черкесская Республика, аул Адыге-Хабль, ул. Набережная, д. 88, кв. 2, Кнуренко Людмиле Дмитриевне.

* * *

У меня хронический гепатит «С». В больнице предложили дорогостоящее противовирусное лечение с гарантией излечения не больше 20-30%. И я подумала: а ведь лечились же люди до изобретения современных дорогих препаратов, лечатся и сейчас! Вот почему я обращаюсь к вам: помогите!

Адрес: 187710 Ленинградская обл., г. Лодейное Поле, ул. Володарского, д. 38, кв. 10, Городецкой Галине Николаевне.

* * *

Обращаюсь к читателям, имеющим возможность выслать зеленые грецкие орехи в количестве 200 шт., размером с трехкопеечную монету (старого образца). Согласен платить за каждый орех по 50 коп. Орехи должны заготовляться за чертой города и вдали от дороги, время сбора — май. Желательно предварительно списаться.

Адрес: 390035 г. Рязань, ул. Островского, д. 39, кв. 55, Киселеву Николаю Петровичу (тел. 72-10-15).

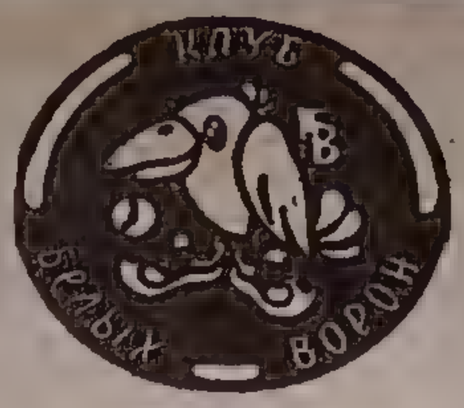
* * *

Буду очень благодарна тем, кто поделится опытом лечения узлового зоба (опухолевидное образование на щитовидной железе, не путать с равномерным увеличением щитовидной железы ввиду нехватки йода). В официальной медицине данное заболевание лечится только хирургическим путем, поэтому и прибегаю к народной. Заранее признательна.

Адрес: 660113 г. Красноярск-113, а/я 24101, Карповой Н. И.

* * *

Моей сестре 40 лет. Недавно врачи обнаружили грыжу на позвоночнике в области поясницы. Болят ноги. Врачи говорят, что может парализовать, нужна операция, которая стоит очень дорого. Убедительно просим откликнуться людей, знающих об этой болезни. Может быть, кто-нибудь вылечился без операции?



Адрес: г. Нижнекамск, ул. Гагарина, 37-69, Пуетдиновой Р. И.

* * *

Я писала в «ЗОЖ» о своих четырех инфарктах и стенокардии и просила прислать траву «желтушник». Мне прислала эту траву старенькая бабушка 85 лет, а как пить — рецепта нет. Трава между тем ядовита. Может, читатели вестника подскажут рецепт?

Адрес: 692900 Приморский край, г. Находка-17, ул. Н. Проспект, д. 70, кв. 23, Ловейко Валентине Ивановне.

* * *

У меня доброкачественная опухоль спинного мозга, которая не поддается хирургическому лечению. Может быть, есть люди, которые знают, как вылечить эту опухоль?

Адрес: 315640 Украина, Полтавская обл., пос. Великая Багачка, ул. 40-летия Победы, д. 2, Галанцевой Зое Николаевне.

* * *

Кто знает, как сохранить на длительный срок сок трав (лопух, чистотел и др.)? Можно ли применять для этого водку и как?

Адрес: 346601 Ростовская обл., Багаевский р-н, ст-ца Манычская, ул. Озерная, д. 19, Оганезову А. Г.

* * *

Мне очень нужны семена аниса для лечения ларингита. Пожалуйста, вышлите. Расходы оплачу. И еще три гриба мухомора красного. Заранее благодарна.

Адрес: 431220 Мордовия, г. Темников, ул. Н. Куйбышева, д. 51, Рыскиной А. В.

* * *

После плеврита для укрепления легких мне посоветовали пить собачий и барсучий жир, если можно, прошу сообщить, где приобрести барсучий жир и какой из этих двух жиров дает лучший эффект.

Адрес: 393350. Тамбовская обл., г. Кирсанов-2, ул. Лесная, 4, кв. 1, Алтуниной Галине Владимировне.

* * *

Обращается к вам мама с большой просьбой помочь моему сыночку, который с рождения болен страшной болезнью «Остенический дерматит и дисбактериоз». За шесть лет мы испробовали множество наших и импортных препаратов. Сейчас я просто не в состоянии покупать их и ничем не могу помочь сыну, который уже не может ходить от ран и язв. Прошу помочь людей, которые познали такое же горе. Болезнь раньше называлась «золотуха».

Адрес: 403300 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Вокзальная, д. 19, Тафинцевой Ольге Юрьевне.

* * *

У меня больна дочка. Родив ее в 18 лет, я думала, что моя доченька пойдет в детский сад, а я закончу вуз и буду работать. Но все вышло совсем не так. В полтора месяца у Вики начали «бегать» глазки. В марте ей исполнилось четыре года, и у нее очень страшные болезни: ДЦП и эпилепсия. Кроме этого, она отстает в развитии. Сил больше нет смотреть на страдания ребенка. У кого в семье такое же горе, напишите мне, пожалуйста. Поделитесь, как вы с этим горем справляетесь.

Адрес: 400025, г. Волгоград, ул. Ак. Богомольца, д. 10, кв. 32, Марине.

***

Семь месяцев назад сделали мне операцию по поводу кисты на правом яичнике. Во время операции занесли инфекцию. На восьмой день после операции температура 40,3, шов разошелся и пошел гной. Два месяца находилась в больнице в тяжелейшем состоянии: рану очищали и перевязывали, кушать ничего не могла, рвало, появились пролежни. В таком состоянии отправили меня домой. Но рану залечить до сих пор не можем. Гистология у меня хорошая, сахарного диабета нет, анализы крови хорошие, а заживления нет. Может, у кого было такое горе, подскажите, пожалуйста, что делать?

Адрес: 356505, Ставропольский край, Петровский р-н, п. Прикалаусский, ул. Садовая, 84. Ласковой Анне Дмитриевне.

* * *

Моей внучке был 1 год, когда у нее случился отек легких. Два месяца в тяжелейшем состоянии она пролежала в больнице. Прошло 5 месяцев с тех пор, как девочку выписали, но у нее сейчас сильный хрип. Диагноз: пневмония с бронхитом. Как ни пробовали ее лечить, ничего не помогает. Может, кто-нибудь подскажет народный способ лечения?

Адрес: 442263, Пензенская обл., Белинский р-н, с. Ольшанка. Спицыной Валентине Ивановне.

* * *

У меня в желчном пузыре обнаружили большой камень размером 2,5х1,5 см. Он меня беспокоит. Операция дорогая, да и боюсь ее делать. Хотела вывести камень оливковым маслом с лимонным соком, но врачи сказали, что он не выйдет, а наоборот, сделаю хуже: может закрыть проток. Люди добрые, подскажите, как быть. Может, есть какая-нибудь травка? Может, и чистка маслом и лимонным соком все-таки не навредит?

Адрес: 171110, Тверская обл., г. В. Волочек, ул. Мира, 86, кв. 67. Соболевой Л. И.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Мне 50 лет. Из них десять занимаюсь зимним плаванием. Хочу жить рядом с «большой» водой, а именно в Ульяновске. Меняю свою трехкомнатную «хрущевку» на такую же около Куйбышевского водохранилища.

Хотелось бы иметь друзей, ведущих «ЗОЖ». Отзовитесь и напишите о том, есть ли в Ульяновске клуб «моржей» и проводится ли праздник зимнего плавания.

Адрес: 423270 Татарстан, г. Лениногорск, ул. Шашина, д. 37, кв. 20, Валентине.

* * *

Пишет вам молодой человек. Живу на Украине. Мне 38 лет, холост, рост 180 см, нормальной внешности, темноволосый, не склонен к полноте, стараюсь вести ЗОЖ. Духовный мир человека ставлю выше материальных интересов. Верующий. Ценю в людях порядочность, доброту и любовь не только к себе, но и к другим. Познакомлюсь с девушкой или женщиной аналогичных взглядов, своего возраста, желательно живущей в моих краях.

Адрес: 310172 г. Харьков-172, до востребования, МК № 276313, Геннадию.

* * *

Милые девушки со Смоленщины и ближайших регионов. Если вас не смущает жизненная непрактичность, равнодушие к материальным приобретениям и скромность в быту, а привлекают добрые чувства, несуетная жизнь и вам хотелось бы разделить тепло одинокого сердца с другим, напишите ищущему свою половинку. Мне 29 лет, пытаюсь найти свое место в этом мире и разобраться в отношениях человека с окружающим миром. Занимаюсь оздоровлением души и тела. По знаку Зодиака — Весы. Круг интересов широкий, но главное увлечение — чтение. И моя работа связана с книгами. Пишите все, кого заинтересуют эти строчки, кому за 20 и кому еще нет 20-ти. Желаю добрых встреч всем одиноким людям!

Адрес: 214000 г. Смоленск, ул. Докучаева, д. 6, кв. 27, Надточееву Ивану.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КАК ОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ

Не правда ли, вам частенько приходится слышать в разговоре с приятелями фразу: «Устал, как собака...» И это, скорее всего, истинная правда. Усталость сегодня, в пору стрессов, экономических потрясений и экологических проблем, стала чем-то вроде повальной эпидемии. Как с ней бороться? Послушаем, что советуют американские врачи.

Больше двигайтесь. Всего несколько минут активного движения, например, прогулка, обеспечат вам немедленный приток энергии, заставят сердце и легкие работать подобно насосам, увеличивая поступление кислорода в организм и заставляя мозг выделять вещества, подавляющие депрессию.

Дайте себе положительный настрой. Скажите себе: «Сейчас ко мне придет второе дыхание» и не поддавайтесь усталости. Размышления о том, как вы изнурены и истощены, действуют на ваше подсознание, усиливая усталость.

Можно вздремнуть, но не слишком долго. Непродолжительный сон — не более получаса — придаст вам бодрости. Но если вы проспите весь день, то войдете в фазу глубокого сна, который уместен только ночью. Если на этой стадии сон прерывается, вы будете чувствовать себя разбитым все последующее время.

Стресс может стать благоприятным фактором. Разумеется, слишком сильный стресс способен выбить вас из седла. Но если стресс полностью отсутствует в вашей жизни, то страдания от ее монотонности и отсутствия мотивации неизбежны. Это напоминает натяжение скрипичной струны. При слишком большом натяжении струна лопается. Однако, если натяжение слабое, звук получится глухой и тусклый. Если степень натяжения выбрана правильно, получится красивый тон. Точно так же и человеку необходимо определенное количество стрессов, чтобы жизнь была насыщенной и полноценной. Важно выбрать такой вид стресса, который будет стимулировать вас, а не подавлять.

Избегайте дурного общества. Существуют люди, которые постоянно создают стрессовый фактор для окружающих, и само их присутствие может утомлять вас. Обычно это личности, склонные жаловаться и обвинять других. Самое разумное — держаться от них подальше.

Дышите с закрытым ртом. Часто причиной утомления становится неправильное дыхание. Люди, которые дышат неглубоко, получают меньше кислорода и быстрее утомляются. Обычно это происходит при дыхании через рот. Делайте медленные, глубокие вдохи через нос. Старайтесь, чтобы в дыхании участвовала вся диафрагма, то есть дышите грудью и животом.

Добейтесь внутренней гармонии. Медитация — очень действенный способ в борьбе с утомлением, и он доступен всем. Для начала включите негромкую музыку, лягте на диван и скажите себе, что вы чувствуете расслабление, советует доктор Симпсон. «Сосредоточьтесь на красоте мелодии и дышите глубже. При каждом выдохе повторяйте слово, фразу или молитву, которая приносит успокоение. Представьте себя лежащим на морском берегу, почувствуйте ветер с моря, звуки волн или крики чаек». При признаках хронической усталости есть смысл заниматься медитацией дважды в день по 20 минут.

Внесите краски в вашу жизнь. Если вашему миру не хватает красок, вы будете утомляться быстрее. Внесите в ваше жилище больше красок и света. Известно, что красный цвет повышает энергетический уровень, зеленый вносит покой и безмятежность, а коричневый создает ощущение теплоты и дружелюбия.

Занимайтесь физкультурой. Исследования показывают, что ежедневные упражнения помогают организму лучше справляться с эмоциональными и физическими стрессами. Причем чем бы вы ни решили заниматься — ходьбой, бегом, аэробикой — начинайте с небольших нагрузок, пока не почувствуете, что ваш энергетический уровень повысился.

Давайте себе отдых перед сном. Воздерживайтесь от активной деятельности поздно вечером. Большинство медиков считает, что физические упражнения и напряженная работа после 7 часов вечера могут вызвать нарушение сна, что повлечет за собой повышенную утомляемость.

Откажитесь от сигарет. Курение отнимает у организма кислород и способствует повышенной утомляемости. Однако не следует ожидать немедленного повышения энергетического уровня после отказа от курения. Никотин является стимулятором, и отказ от сигарет может вызвать временное падение сил.

Худейте, но не слишком быстро. Избыточный вес может способствовать утомляемости, но не следует слишком спешить расстаться с лишними килограммами. Экстренные средства и диеты могут снизить уровень вашей энергетики до нуля. Резкое сокращение калорий и необходимых нутриентов сделает вас вялыми, слабыми и неспособными противостоять нагрузкам.

Откажитесь от телевидения. Разумеется, телевизор может помочь расслабиться после напряженного и суетливого дня. Но не переусердствуйте! Телевидение печально известно своей способностью вводить людей в некое подобие летаргии. Поэтому лучше предложить чтение или занятия любимым делом.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ,
по материалам зарубежной прессы.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Люди добрые! Может, кто-нибудь знает средство от заболевания «аспермия», болен молодой мужчина. Лечение медикаментами пока не помогает.

Адрес: 662060 Красноярский край, Козульский район, п. Заречный, Телешун Нине Алексеевне.

* * *

Как можно размягчить органы, уплотненные ревматизмом? Сейчас у меня очень болит в животе, дефекацию произвожу с помощью клизмы, хр. геморрой и трещина заднего прохода. Может, кто поможет советом?

Адрес: 423300, Татарстан, г. Азнакаево, ул. Шайхутдиновой 5-3, Алеевой Н.Г.

* * *

Падает зрение. Очень прошу, пожалуйста, вышлите ягоды шелковицы (тутовое дерево), семена пастернака, эндивии, эскариолы.

Адрес: 248010, г. Калуга, ул. Пионерская, д. 26, кв. 7, Синельщиковой Маргарите Сергеевне.

* * *

В январе 1999 г. моему брату (59 лет) поставили редкий диагноз: саркоидоз правого легкого. Это доброкачественный лимфогранулематоз. Очень прошу, отзовитесь те, кто что-то может посоветовать из своего опыта в лечении этой болезни. Заранее очень благодарна.

Адрес: 456604, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Учительская, д. 1, кв. 3, Григорьевой Тамаре Васильевне.

* * *

Хотелось бы под старость изготовить домашнюю парную — на базе «буржуйки». Может, кто-нибудь уже прошел это и поделится опытом?

Адрес: 634062, г. Томск, ул. Бугинча, 1/3, кв. 42, Ситченко В.И.

организма. Для очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков может с успехом послужить обыкновенный активированный уголь или препараты сходного с ним действия. Выводу вредных веществ через кожу способствует посещение бани. Полезна как сухая баня (сауна), так и традиционная русская. Лично я отдаю предпочтение именно русской бане, так как в ней методы ароматерапии мудро сочетаются с тепловым воздействием. Эффект от применения традиционного банного «букета», то есть обыкновенного веника, увеличивает полезность процедуры. Кроме того, я бы посоветовала обязательно сдать анализ крови; как обычный клинический, который позволит обнаружить анемию, если таковая имеется, так и на протромбин. Ведь основное вещество, которым «делится» с нами пиявка, так называемый гирудин, уменьшает свертываемость крови. Если количество протромбина в крови высокое, кровь плотная и свертывается быстро, если есть тенденция к образованию сгустков, «кровожадный друг» принесет пользу. Если же, напротив, кровь жидкая, протромбина в ней недостаточно и свертывается она с трудом, обращение к гирудотерапевту неоправданно и может нанести вред. «Прочесть» данные анализа поможет участковый терапевт.

«ЗОЖ». Могут ли пиявки оказаться полезными при нервных и психических расстройствах?

БОЕВА. Маленькие кровососы, несомненно, способны улучшить состояние при нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе, повышении внутричерепного давления, мигрени и даже... эпилепсии. В сочетании с другими средствами пиявки находят применение в терапии тяжелых психических заболеваний, сопровождающихся слабоумием и бредом. Однако это направление их использования нельзя назвать наиболее типичным.

«ЗОЖ». Эмилия Дмитриевна, может ли больной воспользоваться пиявками без помощи специалиста-гирудотерапевта?

БОЕВА. Следует напомнить, что пиявки сами являются живыми организмами. Они могут болеть, подвергаться неблагоприятному воздействую среды. Сегодня «живые шприцы» выращивают специально, их можно приобрести в аптеке, но если вы хотите их сохранить, необходимо уметь за ними ухаживать. Категорически запрещено ставить пиявки во внутренние полости и органы без участия специалиста. Ну, в частности, если вы захотите лечить гинекологическое заболевание и внесете маленьких кровопийц во влагалище, то поставить-то вы их поставите, а вот извлечь... Это ведь не тампон «ОБИ». Разумеется, весьма желательно, чтобы хотя бы первую процедуру провел специалист-гирудотерапевт. Тогда вы сможете научиться правильным приемам, чтобы в дальнейшем иметь возможность помочь себе и своим близким.

«ЗОЖ». А если по каким-либо причинам это невозможно?

БОЕВА. Тогда необходимо руководствоваться следующими общими правилами. Во-первых, следует успокоить больного, так как страх или отвращение значительно снижают эффективность процедуры. Во-вторых, надо позаботиться о том, чтобы кожа была чистая, теплая, без запаха, иначе пиявка как живое существо может «закапризничать» и не присосаться. Самый распространенный способ постановки медицинских пиявок — посредством обыкновенного стакана. При помощи пинцета в него помещают необходимое количество «друзей-кровопийц» (обычно от 4 до 8), а затем содержимое стакана опрокидывают на подготовленный участок кожи. Обычно, если пиявок держать до их естественного отпадения, вся процедура занимает около часа (45-60 минут). Если необходимо оторвать пиявку от тела раньше, можно дотронуться до нее тампоном, смоченным йодом. Прокусы пиявок иногда оставляют пигментацию на коже, поэтому нежелательно ставить их на открытые участки тела. «Природные шприцы» никогда не используются дважды, так как после первого применения они теряют свои целительные свойства. Не всегда пиявок употребляют для кровоизвлечения. При некоторых дерматологических заболеваниях, в частности, при псориазе, достаточно подержать маленьких кровососов первые 10 минут. Однако этот способ лечения менее экономичен, требует большего количества пиявок. Ранки после укуса могут кровоточить, их необходимо обрабатывать.

«ЗОЖ». А как правильно выбрать место постановки «кровожадного друга»?

БОЕВА. Оно напрямую зависит от характера заболевания. При расстройствах мозгового кровообращения, атеросклерозе, гипертонии, мигрени медицинских пиявок располагают примерно на расстоянии сантиметра от основания ушной раковины, обычно по 2-4 с каждой стороны. При различных формах стенокардии, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда 4-8 пиявок ставят непосредственно в области сердца (при этом пациент лежит на спине). При фурункулезе и различных заболеваниях кожи — вокруг пораженной области.

«ЗОЖ». Нельзя ли использовать пиявок по принципу иглоукалывания?

БОЕВА. Да, можно. Использование принципа биологически активных точек, как при акупунктуре, является сравнительно новой и несомненно перспективной областью гирудотерапии. Возможно, именно перед ней большое будущее.

«ЗОЖ». Что еще внес XX век в эту старейшую область медицинских знаний?

БОЕВА. Пиявку впервые стали использовать как источник биологически активных веществ, на основе которых разработана целая группа медицинских препаратов, от тромболитических до сугубо косметических. Появились специальные биофабрики, занятые разведением этих полезнейших существ. Традиционное использование пиявок в медицинской практике получило сугубо научное подтверждение.

«ЗОЖ». Как вы полагаете, не могут ли новейшие методы потеснить гирудотерапию?

БОЕВА. Абсолютно убеждена: нет. Пиявки лечили человека на протяжении многих веков, подтверждая свою эффективность и жизнестойкость. А кроме того, все новое — не более чем хорошо забытое старое, не так ли?

Медицина некогда видела в пиявках панацею от всех болезней. Особенно популярны пиявки были в конце 18-го — в первой половине 19-го веков. В 1730 году в России ежегодно использовали до 30 миллионов пиявок. Большими приверженцами этого способа лечения были такие известные врачи, как Мудров, Дядьковский, Пирогов, Захарьин. Пиявочный промысел в России был самым развитым в Европе. Из России вывозили до 70 миллионов пиявок в год. Особенно много их шло во Францию, которая потребляла ежегодно до 100 миллионов пиявок.

В 1986 году медицинская пиявка была занесена в Красную книгу. В принципе пиявок на земном шаре великое множество — несколько тысяч видов. Однако для лечения пригодны только медицинские пиявки. Они, как и большинство собратьев, обитают в водоемах, но отличаются от них высоким лечебным потенциалом и безопасностью — иные пиявки могут быть и переносчиками различных болезней.

Пиявка — близкий родственник дождевого червя. Зимой она спит на дне водоема, но в конце мая, как только прогревается вода, голодная устремляется на любой всплеск.

У пиявки 6 пар глаз, от 80 до 100 зубов, расположенных на трех челюстях. Пиявки гермофродиты. Рожают на суше в земляных щелях — оставляют размером с фасолинку несколько коконов. Из каждого со временем вылупится по 20 пиявчат. По дорожке, оставленной матерью, они сразу же устремятся в водоем. Через год каждый малыш станет взрослой пиявкой.

Если у вас болит живот, если у вас сильная головная боль или шумит в ушах, я могу вам поставить за уши полдюжины превосходных пиявок.
А.ТОЛСТОЙ. «Золотой ключик».

КРОВОСОСОВ ПРИДЕТСЯ ПОЛЮБИТЬ

Мы тут на днях получили письмо из Свердловской области от Ольги Ивановны Солдатовой. Она пишет следующее:

«Я гирудотерапевт. Занимаюсь лечением пиявками. Пользую также пациентов травами, массажем. Так вот, о гирудотерапии в вестнике — просмотрела его за несколько лет — я ничего не нашла, кроме крохотных отдельных заметочек. Между тем пиявочки заслуживают того, чтобы о них поговорить более подробно.

Кстати, в Екатеринбурге создана и существует уже 6 лет «Ассоциация гирудотерапевтов Урала». Адрес: ул. Ленина, д. 52. Это поликлиника. По забавному стечению обстоятельств когда-то в этом доме располагался ресторан для областного партактива. Из деликатесов в меню было и такое блюдо: «Пиявки в шкворчащем масле». Свежезаколотого гуся быстро общипывали, обсаживали пиявками и держали над глубокой сковородой с кипящим маслом. Насосавшись, пиявки падали в масло. 10 минут, и блюдо готово. (Что тут сказать? Красиво жить не запретишь. — Прим. Адм.).

Пиявок разводят и выращивают на биофабриках. В России таковая есть только, по-моему, в Москве. Чтобы вырасти до «рабочего» состояния, пиявке требуется 1,5-2 года. Конечно, гирудотерапия — не панацея от всех болезней. Однако во многих случаях, особенно в тех, когда медикаменты бессильны, она может принести существенную пользу».

Ольга Ивановна приложила к своему письму несколько вырезок из местных газет. Судя по ним, жителям Екатеринбурга и Свердловской области повезло — у них широкие возможности пользоваться гирудотерапией. Да и, кстати, сама Ольга Ивановна живет в Свердловской области. Ее адрес: 623463. Свердловская область, Каменский район, д. Брод, ул. Андропова, д. 4, кв. 5... Ну, а в том, что о лечении пиявками мы практически ничего не писали, Ольга Ивановна права. Дабы исправить сей пробел, наш корреспондент Елена Печерская отправилась в поликлинику им. Семашко, где встретилась с гирудотерапевтом, кандидатом медицинских наук, преподавателем курсов усовершенствования врачей Эмилией Дмитриевной Боевой и весьма подробно поговорила с ней о применении пиявок в современной медицине.

«ЗОЖ». Эмилия Дмитриевна, можно ли назвать гирудотерапию нетрадиционным методом лечения?

БОЕВА. Вряд ли. Скорее это один из наиболее древних, освященных тысячелетней традицией разделов медицины. Судя по некоторым данным, пиявки с успехом использовались для лечения больных еще в XVI веке до нашей эры. Подумайте только, какая седая древность! Правильнее назвать гирудотерапию одним из методов натуропатии, то есть лечения природными средствами. Интерес к этой перспективной области медицины возродился лишь в последние десятилетия, причем в первую очередь в России, Великобритании, Франции, ФРГ. В некоторых странах с достаточно развитой медицинской наукой пиявки пока не находят применения в практике (в качестве примера можно назвать государство Израиль).

«ЗОЖ». Если не секрет, что заставило лично вас «повернуться лицом» к пиявкам?

БОЕВА. Основной заповедью врача во все времена должно оставаться классическое «не навреди!». Механистичный подход к пациенту, к сожалению, свойственный многим медикам, и желание немедленно и радикально что-то изменить в организме сплошь и рядом приводят к тяжелым, непоправимым нарушениям. Это не означает, что лечение пиявками не имеет противопоказаний. Они есть, и их необходимо учитывать. Однако, как и большинство методов натуропатии, гирудотерапия не приводит к последствиям, разрушительным для организма. Вместе с тем при многих заболеваниях пиявки могут принести больному огромную пользу, поднимая естественные защитные силы и не нанося вреда.

«ЗОЖ». В чем специфика воздействия маленького кровососа?

БОЕВА. Пиявку можно без преувеличения назвать природным шприцем. Однако этим ее функции далеко не исчерпываются. При укусе она «впрыскивает» в человеческий организм целый комплекс уникальных веществ. Важнейшие из них препятствуют свертыванию крови и оказывают обезболивающий эффект. Кроме того, продуцируемые пиявкой биологически активные вещества активизируют иммунную систему организма.

«ЗОЖ». При каких заболеваниях медицинская пиявка способна оказать существенную помощь?

БОЕВА. Спектр этих состояний необычайно широк: от гипертонии до глаукомы. Наиболее традиционным является использование пиявок при болезнях, связанных с излишней густотой крови и нарушениями кровотока. Это уже упомянутая гипертония, тромбоз, тромбофлебит, варикозное расширение вен, кровоизлияние в мозг, пороки сердца, геморрой... Широкое применение находит маленький кровосос и в пост-хирургической практике. Но этим ее полезное воздействие далеко не ограничивается. Пиявки помогают даже в борьбе с такими тяжелыми, почти не поддающимися лечению болезнями, как псориаз, системная красная волчанка, аденома предстательной железы. Практика подтверждает результативность использования нашего метода в гинекологии, при кисте яичников, мастопатии, эндометрите, воспалении придатков. «Природный шприц» способен оказать помощь пациентам с эрозией роговицы, глаукомой, кератитом. Разумеется, пиявка не является панацеей и от всех бед избавить не может. Как и любое средство, она требует осторожного, обдуманного, взвешенного подхода, умелого обращения и сноровки, учета возможных противопоказаний. К сожалению, и врачи, и больные нередко склонны к крайностям: от полного отрицания и забвения до повального увлечения каким-либо средством. Хотелось бы, чтобы наша беседа принесла только пользу тем, кто читает и любит вестник «ЗОЖ».

«ЗОЖ». Кому из пациентов применение лечебных пиявок категорически противопоказано?

БОЕВА. В эту категорию входят прежде всего больные гемофилией. У них использование пиявок может вызвать тяжелейшее кровотечение вплоть до летального исхода. Потеря крови не показана и тем, кто страдает гипотонией, так как приведет к еще большему падению кровяного давления. Не следует назначать пиявки пациентам с анемией или малокровием. Не рекомендуются подобные процедуры и беременным. Помимо всего прочего, существует ряд лиц с индивидуальной непереносимостью пиявок.

«ЗОЖ». Если больной намерен пройти курс лечения пиявками, должен ли он специально готовиться к нему?

БОЕВА. Воздействие метода будет полнее и глубже, если перед этим принять меры по очищению

Потерял аритмию и многое приобрел

Давно хотелось поделиться мыслями об освоении гипоксического и эндогенного дыхания. Из наверняка большой армии осваивающих это дыхание почему-то мало пишут и об успехах, и о неудачах.

Да, нужно признаться, что это дыхание только-только пробивает дорогу и совсем мало изучено, а оно так необходимо нашим ослабленным и во множестве больным людям. Я глубоко убежден, что формула «Дышите по Фролову — проживете дольше» — это то, к чему должен стремиться каждый человек.

Дыхательный аппарат я приобрел в ноябре 1997 года (оперативно выслали из Москвы). И первое, с чем получилась заминка при освоении дыхания, это диафрагмальное дыхание. В самом деле, прожив более восьмидесяти восьми лет (1920 года рождения), всю жизнь дышал «грудным дыханием». В детстве, чтобы не так проникали крепкие сибирские морозы под рваную шубейку, приходилось потуже затягивать кушак; восьмилетняя служба в армии, где старшина следил, чтобы живот был подтянут до последней застежки на ремне, а грудь выпячивалась «колесом»... Так и выработалась (теперь-то я понимаю) вредная привычка «дышать» грудью.

И вот что выяснилось сразу: если «вдохнешь» животом полностью выпячивая его вперед, то есть возможность еще и пополнить легкие значительной порцией воздуха, расширяя грудную клетку. Если же сначала заполнить воздухом легкие через грудную клетку, а затем, выпячивая живот, дополнить воздуха в легкие не удается (попробуйте на себе).

Гипоксическое дыхание далось нелегко. Я так же, как и многие другие, разогревался, потел и в течение 20 дней тренировок вечером по 30 мин. ежедневно добился всего тридцатисекундного дыхательного акта с пятью микровыдохами. При дальнейших тренировках продолжительность дыхательного акта хотя и медленно, но росла, и в начале третьего месяца тренировок дыхательный акт составил 45 сек. На этом мои возможности иссякли. Нужно было переходить на эндогенное дыхание, но оно не получалось, и я не знал, как его осуществить практически. Однако и гипоксическое дыхание принесло очень большую пользу. Более пятнадцати лет у меня была сердечная аритмия, и вот, однажды изрядно уставши после дневных хлопот и работ по хозяйству (пилил дрова, таскал уголь, строгал вручную доски), я прилег на кровать и, как всегда, прислушался к биению сердца, проверяя пульс. Но стоп! А где же аритмия, которая всегда проявлялась при усталости и особенно лежа на спине? Нет аритмии! Сердце билось равномерно, хотя и в повышенном темпе. Повернулся на правый бок, на левый, вновь на спину. Нет аритмии! Исчезла! Так она и не появляется вот уже около полутора лет. Дай-то Бог! Кроме того снизилось у меня артериальное давление. Было 160/90, стало 130/80, иногда 120/80, пульс в покое после сна 60-64 уд. в мин. Повысилась работоспособность.

А как же эндогенное дыхание? Откровенно говоря, я в растерянности. Читал и перечитывал инструкцию, рекомендации, предлагаемые в статьях Фролова, Анатолия Лощинина и других авторов.

Понял, что главное в освоении эндогенного дыхания — умение работать горловой щелью, чтобы осуществлять нужный подсос воздуха в легкие во время дыхания. Это оказалось самым трудным моментом в освоении. И пока я топчусь на месте.

Однако как бы то ни было и как бы ни называлось это дыхание, оно приносит очень большую пользу в оздоровлении тому, кто упорно и систематически занимается тренировками, преодолевая все трудности освоения, как и во всяком новом деле. И все же хотелось бы, чтобы появилась новая инструкция Владимира Федоровича Фролова с учетом массового опыта и новых научных наработок, а вестнику опубликовать ее, как когда-то было обещано.

Адрес: 450095, г. Уфа-95, ул. Черняховского, д. 50, Солоткевичу Петру Георгиевичу.

БЛАГОДАРИТЕ НЕ МЕНЯ, А АВТОРА ТРЕНАЖЕРА ТДИ-01

Да, да, это о дыхании по Фролову. Конечно же, тут есть много способов. Дыхание по Бутейко, йоговское, рыдающее. И так далее, и тому подобное. И, наконец, дыхание по Фролову на тренажере ТДИ-01, с помощью которого довольно легко перейти от эпоксического дыхания к эндогенному.

О чем говорит все это разнообразие? Не более, как о единстве. О том, что дыхание, на которое мы прежде не обращали никакого внимания,— дышится легко, ну и прекрасно — один из важнейших элементов жизнеобеспечения, как, скажем, и правильное полноценное питание. Тут надо еще сказать, что при всем различии в названиях суть всех вариантов примерно одна: обеспечить для дыхания дефицит кислорода, как при подъеме на высоту. При этом если для освоения дыхания по Бутейко нужно заниматься на специальных курсах, то у Фролова все достаточно просто, хотя, признаем, что инструкция, прилагаемая к тренажеру ТДИ-01, в некотором роде запутана, и не у всех хватает терпения разобраться в ней. Это лежит в основе неудач, о которых сообщают некоторые читатели.

Над инструкцией Фролов работает, и в ближайшее время мы, конечно же, расскажем, о ней. Но есть и огромная просьба к освоившим эндогенное дыхание: поподробнее делитесь своим опытом, а то, что это дыхание — великое благо и отличное подспорье в борьбе за здоровье и продление жизни, говорят письма читателей, которых все больше и больше. Вот что пишет, например, Виктор Николаевич Мошнин из Московской области:

«Если моя судьба и мое состояние помогут кому-то из читателей вестника вернуться к жизни, то пусть они благодарят не меня, а автора тренажера ТДИ-01 Владимира Федоровича Фролова.

Мне 66 лет, перенес три инфаркта: в 1987 году, а затем 11 и 24 января 1997 года. Чувствовал, что угасаю. Шатало от малейшего ветерка. Лекарства пил горстями, а результатов никаких.

Не хочу перечислять весь букет постинфарктных проблем. Кто перенес хоть один, тот поймет. К счастью, судьба надо мной сжалилась: я приобрел дыхательный тренажер Фролова. Дышу с июня 1998 года. С июля не принял ни одной таблетки. Давление стабильное 130/90. Захотелось жить, перестал быть зависимым от погоды. Дышу эндогенно, думаю переходить на безаппаратное дыхание».

Адрес: Московская область, г. Звенигород, Санаторий «Подмосковье», кв. 20, д. 11.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку). Стоимость 110 рублей. Для пенсионеров — 100 рублей.

Иногородние получат тренажер по почте, предварительно выслав 130 рублей, пенсионеры — 120 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу.

Вниманию жителей Сахалинской, Камчатской, Магаданской областей и Якутии. Вам придется увеличить расходы на пересылку еще на 20 рублей, так как в ваши края тренажер доставляется только авиапочтой. Таким образом, высылайте соответственно 150 и 130 рублей.

И СНОВА О ВИШНЕВЫХ ВЕТОЧКАХ

В 17-м номере вестника за 1998 год вы опубликовали мое письмо о лечении почек настоем веточек вишни. Дело шло к осени и мне нужно было уезжать к сыну в Донецк. Я прожила у него месяца три, а когда вернулась, то обнаружила у себя огромную пачку писем с просьбами выслать веточки вишни. Я пыталась ответить на каждое письмо, но сейчас поняла, что просто не в состоянии это сделать. Поэтому вновь пишу в вестник. У нас в Калининграде много простой вишни, и я постараюсь сделать запас веточек и кое-кому вышлю. Кстати, многие люди писали мне, когда еще была зима, но на будущее: зимой можно накопать корней вишни — эффект будет тот же. Я лично не знаю лучшего средства из тех, которые нам доступны. Кстати, обнаружила это совершенно случайно. Приятельница попросила веточек для лечения сахарного диабета, мол, вишня снижает уровень сахара в крови. Я нарвала ей веточек и решила попробовать сама попить из них чай. Помимо того, что он оказался вкусным, я заметила, что у меня исчезла отечность с лица, я помолодела, исчезли боли в почках.

Повторю схему приема и рецепт приготовления чая из веточек вишни. Собирать их нужно сейчас, ранней весной, когда начинают набухать почки. Нарезать веточек непривитой вишни, вымыть их и просушить (сразу же делайте запас на весь год). Нарезать веточки столбиками длиной 8-9 см. Готовить отвар так: взять веточек в обхват большого и среднего пальцев, положить в 2-литровую эмалированную кастрюльку, залить доверху водой, пропущенной через фильтр, довести до кипения и кипятить 8-10 минут. Снять с огня, укутать и поставить в теплое место на полчаса. Пить по 1 стакану, добавив мед, 4-5 раз в день. Веточки можно использовать несколько раз, заливая их водой, пока они не отдадут свои целебные свойства, то есть, пока отвар не станет неприятным на вкус. Пить 10 дней, потом 10 дней перерыв, и так — три раза.

Вообще-то я живу в Пензенской области, но в настоящее время проживаю у дочери, и мне можно написать по адресу: **236029, Калининград (обл.), ул. Беломорская, д. 18, кв. 2. Борисовой Вере Яковлевне.**

(Продолжение на стр. 12-13)

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 19

(151)

ОКТЯБРЬ

1999

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ

Представляем на ваш суд 19-й номер вестника "ЗОЖ" и напоминаем о том, что следующий номер, 20-й, как и предыдущий, 18-й, выйдет на 24-х страницах. Мы сверстаем его скорее всего в конце первой недели ноября с тем, чтобы напечатать сразу после праздников.

Ну, а на фотографии - не надо, вероятно, объяснять – 4-й номер "Предупреждения". Он вышел в свет. Не сомневайтесь, 5-й и 6-й вы получите до Нового года.

А пока в разгаре подписка. И дела на этом фронте нас весьма беспокоят. Денег у народа не прибавляется. Цены на все потихоньку растут. Конечно, у многих возникают финансовые затруднения. И все же хотели бы напомнить, что мы сохранили на 1-е полугодие 2000 года прежнюю подписную цену, и увеличение рядов подписчиков – непременное условие жизни вестника.

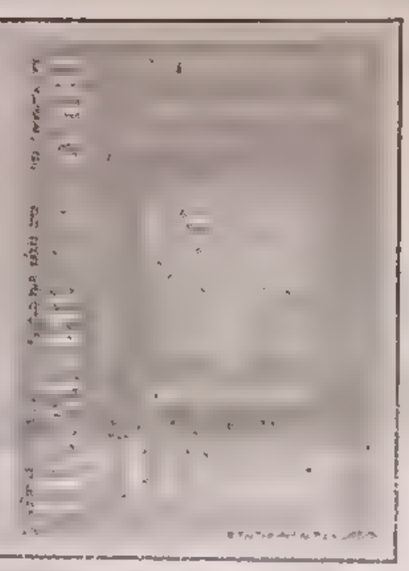
На днях прислал письмо хорошо знакомый вам врач из города Чудова, Новгородской области Олег Земский. Он пишет: "*Хочу без преувеличения заметить, что за последние пять лет я не встречал еще более жизненного и доступного в медицинском аспекте изложения издания для широких масс, чем вестник, хотя отчасти "похожих" очень много. С нетерпением жду того дня, когда каждый житель России будет знаком с "ЗОЖ". Будет не просто знать, но и жить по тем принципам, которые вестник исповедует на своих страницах. А чтобы это произошло как можно скорее, уже сегодня надо более настойчиво и активно пропагандировать "ЗОЖ" среди своих знакомых, друзей, сослуживцев. В новый сезон подписки девиз " 1+1" надо немного изменить и сделать "1+2" или даже "1+3". Поверьте мне, это вполне реально. По своему опыту знаю, что люди, познакомившиеся хотя бы с одной публикацией в "ЗОЖ", в 95 процентах случаев становятся его подписчиками. Пять оставшихся процентов я отношу к тем семьям, которые, к сожалению, не могут выписать газету из-за чисто финансовых трудностей*".

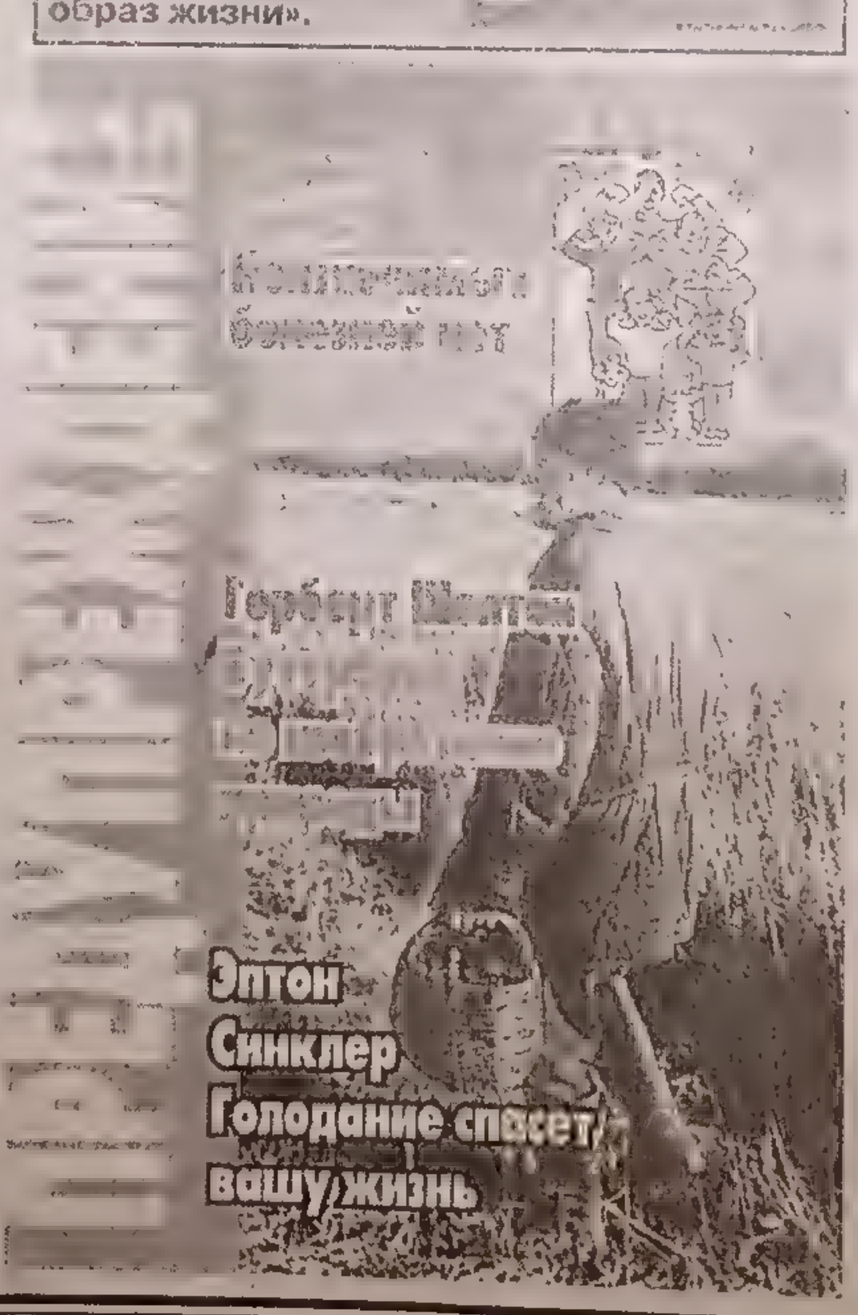
Что ж, Олег Земский все сказал за нас, хотя и девиз "1+1" устраивает вполне. Кстати, на ноябрь число наших подписчиков увеличилось: их стало на 6 тысяч больше – 442 315 человек. Прибавилось читателей и у "Предупреждения". 6-й номер выписали на 3 тысячи человек больше, нежели 5-й. То есть, тенденция хорошая. Семья читателей "ЗОЖ" и "Предупреждения" растет. Так что оставайтесь с нами, друзья!

Администрация "ЗОЖ"

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».





4-й номер "Предупреждения" – его обложка перед вами – получился в некотором роде целенаправленным. Лейтмотивом проходит тема: "Голодание спасет вашу жизнь". Мы "раскопали" почти неизвестную в России работу американского писателя Эптона Синклера "Совершенное здоровье", где автор не без юмора рассказывает о собственном опыте голодания. Известный австрийский целитель Рудольф Бройс поделится с вами секретами своего 42-дневного курса - это о лечении многих болезней, в том числе и онкологических, с помощью голодания. История метода и современная его технология представлены в материале, увы, уже покойного профессора Юрия Сергеевича Николаева. Словом, есть что почитать и из чего извлечь пользу.

ПИСЬМА ВСЯКИЕ НУЖНЫ

Итак, друзья, мы сегодня встречаемся с вами не на первой странице вестника, как обычно, в "Колонке редактора", а на второй, и в новой рубрике — "Почту читает редактор". В чем причина таких перемен, тем более, что "Колонка", судя по отзывам, была достаточно популярна. Дело в том, что меня глубоко задела реплика одного из читателей в том плане, что чем больше подписчиков у вестника, тем дальше от них стоит Администрация и в том числе редактор, то есть, я.

Что верно, то верно. Сегодняшняя почта у вестника большая, а возможно, даже огромная. В неделю мы получаем примерно картофельный мешок писем, и вряд ли многие редакции смогут похвастаться таким богатством. Но это не значит, что мы стали дальше от читателей. Мы мучительно ищем способы разместить на страницах вестника как можно больше писем. Нынешний номер — отчасти тому пример. Но, конечно же, все упирается в рамки 16-ти полос. Мы расширили эти рамки до 24-х полос в 18-м номере и постараемся столь же объемным выпустить номер 20-й. Однако все это связано с весьма серьезными незапланированными расходами. Мы были бы готовы постоянно выпускать вестник на 24-х или 32-х страницах, однако подписка станет дороже и - чего я очень боюсь – не по карману большинству. Именно по этой причине на будущее полугодие мы сохранили прежнюю подписную цену на вестник, несмотря на обещанную и вполне реальную инфляцию в районе 20 процентов.

Ну, а теперь почитаем вместе почту. И прежде всего о "Предупреждении". Реакция на журнальчик неоднозначная. Кому-то очень нравится, кто-то принимает его таким, какой он есть, кто-то недоволен. Это, в общем-то, нормально. Например, В. Шеховцов из Старого Оскола, Белгородской области, пишет: "Сожалею, что "Предупреждение" — это повторение старого". Но мы ведь так и договаривались. В первый год своего существования мы опубликуем в журнале лучшие материалы из вестника прошедших лет. Дело в том, что наш начальный тираж бы где-то на уровне 55-и тысяч экземпляров. Сегодня он более 50 тысяч, и очень многие читатели просят нас выслать им старые номера газет, чего мы просто-напросто не можем сделать по причине отсутствия таковых. Кроме того, в тех самых старых газетах материалы публиковались с продолжением из номера в номер. В "Предупреждении" вы получаете их собранными вместе и более удобными для чтения и использования. Если думать о будущей судьбе "Предупреждения", то мне кажется следующее. Вестник "ЗОЖ", как он был, так и останется местом наших с вами встреч, народной газетой, где каждый читатель может получить право поделиться своими сокровенными мыслями, рецептами, советами, обратиться за помощью и так далее. "Предупреждение" же должно стать чем-то вроде университета здорового образа жизни, в котором вам предстоит учиться этому образу. Кстати, с 1-го полугодия 2000 года в "Предупреждении" мы начнем публиковать и свежие материалы. Со 2-го же полугодия "Предупреждение" будет выходить ежемесячно.

Выпуск журнала для нас новое дело. Каюсь, мы не можем пока войти в обусловленный график. Но подписчики "Предупреждения" на 1-е полугодие 1999 года не могут сказать, что мы обманули их – они получили все три номера. Точно так же все три номера получат и подписчики на второе полугодие. Беда в следующем. На второе, например, полугодие на 4-й номер подписалось 73 тысячи человек, на 5-й – уже 86, то есть, на 13 тысяч больше, и все эти 13 тысяч захотят иметь 4-й номер. Сегодня нам приходится высылать огромное количество литературы. Это достаточно трудная и дорогая, в том числе и для вас, работа, и прошу читателей подписываться на «Предупреждение» заблаговременно. Все обещанное будет выдано.

Очень многие читатели сетуют на отсутствие, как это принято, в последнем номере путеводителя по вышедшим номерам. Меня всегда сдерживало то обстоятельство, что этот путеводитель получится огромным и займет не одну страницу. Хотя я понимаю, что это дело нужное и значительно облегчает читателям работу с газетой. Вероятно, в 24-м номере вестника мы такой путеводитель, хотя бы основных материлов, сделаем.

В руках у меня письмо Татьяны Константиновны Колчановой из Смоленска. Мы как-то опубликовали ее письмо, в котором она рассказала , что получила от Георгия Михайловича Семилетова семена болиголова и посадила у себя в огороде. Теперь она завалена письмами с просьбами выслать болиголов, которого у нее по сути дела нет. Причем, письма слезные. Люди действительно нуждаются. И это доставляет Татьяне Константиновне форменные страдания.

Что тут сказать. Колчанова не одинока. Вообще вся эта история с пересылкой трав меня все больше и больше беспокоит. Мы, например, если вы заметили, перестали давать в "Отзовитесь" объявления нуждающихся в тех или иных травах. Передо мной, например, типичное письмо женщины, которая попросила выслать ей аир болотный для лечения поджелудочной железы. " Мне столько пришло бандеролей, что я не в силах их все оплатить. Прошу больше не высылать, тем более что бандероли очень дорогие, а я пенсионерка. Спасибо всем, кто выслал эту траву. Хватит не на один год". Можно было бы указать и адрес нашей подписчицы. Она хорошая женщина, но просто недооценила масштабов взаимовыручки читателей. И подобных историй великое множество. В результате мы вместо просьб "выслать" стали давать объявления самих травников. Читайте эти объявления и обращайтесь непосредственно к конкретному лицу за конкретной травой. Еще лучше, попытайтесь найти эту траву в своем населенном пункте, своем регионе, еще лучше собрать нужное сырье самостоятельно, посоветовавшись со знающими людьми.

Есть и другая сторона нашей "травяной филантропии", так сказать, денежная. К примеру, Яков Осипович Леликов из Новошахтинска, действительный, между прочим, член Русского географического общества и фенолог, пишет о том, что выслал нашей читательнице в Котлас, Архангельской области манчжурские орехи для лечения тяжелого заболевания. Израсходовал на закупку сырья и на отправку 79 рублей 50 копеек и, как говорится, ни ответа, ни привета, а тем более возврата денег. Это опять-таки типичный случай. Хотя я думаю, что женщина из Котласа (адрес ее у нас есть) деньги Леликову вернет. Мы со своей стороны, делаем все, чтобы люди имели возможность помочь друг другу. Бесплатно публикуем объявления, просьбы в рубрике "Отзовитесь", даже объявления в "Клубе знакомств", но очень хотелось бы, чтобы читатели не использовали это в своих сугубо корыстных целях.

Впрочем, хватит о деньгах. Давайте поговорим, так сказать, о душе. В этом плане некоей лакмусовой бумажкой стал материал Клары Дорониной "Ивушка зеленая". Какая-то часть читателей , почти уверен — малая, его отвергла. Я получил раздраженные письма, мол, к чему вся эта болтовня, лучше расширить публикации писем в рубрике "Домашний доктор". Однако есть и противоположное мнение, которое, наверное, лучше всего выражено в письме Елены Анатольевны Кудзоевой из Владикавказа. Отвечая закоренелым "практикам", она пишет: "Практическая" часть является только небольшой помощью... Я беседовала с человеком, который чуть не умер в тюрьме от туберкулеза. Спросила: "Чем лечились?" Он ответил: "Уверовал в Бога". Лично я эти "рецептики" читаю в последнюю очередь. Люблю статьи Иванченко, Дорониной, Земскова и подобных им... Наша душевная крепость должна быть под строгой охраной — тогда все богатства в ней останутся не разворованными. Это здоровье, любовь в душе и радость от того, что мы живем именно сейчас. Другой жизни не будет. Вот и вся мораль".

Разумеется, я против максимализма. Я понимаю, что рецепты из "Домашнего доктора" очень нужны. Кстати, у нас собралось уже изрядное количество писем, в которых авторы сообщают, что рецепты им помогли справиться с теми или иными недугами, но и без "повествовательных" материалов наш, а точнее ваш, вестник жить не может.

Вот, пожалуй, и все на сегодня. Очень прошу вас: как можно больше и подробней рассказывайте о себе. Мечта жизни: видеть вестник толстой газеткой на 32-х страницах, как минимум на две трети составленной из ваших писем. Не забывайте: вестник "ЗОЖ" — ваше общение.

Анатолий КОРШУНОВ.

«ВЕНОЧЕК БОГОРОДИЦЫ» — ПОДАРОК ПОДПИСЧИКАМ

Спасибо за публикацию моего письма «Не лелейте свою болезь» в № 14. Я даже представить не могла, какова сила вашего издания! Письма идут и идут, их уже несколько обувных коробок. Доверие к «ЗОЖ» безграничное, я убедилась на себе. Люди верят и ждут. Но меня испугала тенденция больших переводов. Шлют по 100 и 50 рублей. Дорогое мои россияне, я не собираюсь ничего продавать. Все бесплатно, оплатить нужно только пересылку, наложенный платеж намного дороже. Умоляю вас, не расходуйте деньги зря.

«Веночек Богородицы» я дарю подписчикам «ЗОЖ». Купоны службы зкакомства тоже бесплатные, кому одиноко — я помогу. Только не пугайте меня большими суммами.

Просьба к редакции. Я отвечала одной женщине, у которой брат лежит парализованный уже 36 лет, и не запомнила ее фамилию, а среди массы писем не могу найти ее адрес. Сейчас могу бесплатно выслать ей перевязочный материал для ухода зз братом. Напечатайте, пусть она мне напишет.

Небольшое пояснение. «Веночек Богородицы» является частью монашеских четок, состоит из 10 зерен, каждое зерно из 7 крестиков, шесть сверху и один внутри. При изготовлении на каждый крестик своя молитва, благословленная в Пюхтицком женском монастыре. Всего получается 70 крестиков, как в Евангелии «семьдесят седмерицею». В ситуации, когда вы чувствуете потребность в защите, при внутренней тревоге, при общении с сомнительным человеком или вообще при непонятных страхах немедленно поворачивайте зернышки вокруг пальца, с сосредоточенной молитвой: «Боже, очисти мя грешную». Полных оборотов 7 раз — и все придет в спокойное состояние. Этот оберег индивидуальный, каждый замыкает его на себя лично. Вот, мои дорогие, так все просто, вся сила в этой простоте.

Я раньше не могла себе представить, сколько людей живут на развалинах души и тела. Давайте вместе реставрироваться, я помогу. А мне помогают работники почты и наш замечательный почтальон Наденька. Спасибо и редакции, столько людей получили защиту и еще получат.

Кто прислал лишние деньги, пусть не обижаются, я не стану их гонять по стране туда-обратно. Иным вкладываю в конверт, как наша общая милость им, иным покупаю конверт и заказываю молебны о здравии приславших переводы.

Дорогие мои, те, кто пишет о напастях с детьми, пожалуйста, пишите их имена, кто не написал до этого, пришлите обязательно — мы в монастыре помолимся о них.

Ну вот, кажется, все. Дорогая редакция, ни одна газета или журнал не могут соперничать с вами. Вы утоляете духовный голод и внимаете болению души и тела. Желаю вам здоровья и терпения в работе с нами.

Адрес: 300041, г. Тула, Спортивная, 21. Цветковой Галине Никифоровне

"ЗОЖ": Конечно же, письмо Галины Никифоровны берет за душу. Есть у нас женщины!...Сама Цветкова красным поверх письма написала: "ка-ра-ул!" Можно предположить, отчего. Тезис "бесплатно" у нас все еще вызывает ностальгию и желание получить. Но нас ведь, читателей "ЗОЖ", 540 тысяч. На бедную Цветкову обрушился поистине шквал писем и просьб. И у нас помимо просьб Галины Никифоровны не слать ей денег, есть своя просьба: "Пощадите!" Вспомните первое письмо Цветковой. Она и ее соратницы очень нужны страждущим в самой Туле.

И В 83 ОСТАЮСЬ ЖИЗНЕЛЮБОМ

Я пенсионерка. Работала 37 лет в школе. В годы войны перенесла много душевных переживаний. Муж попал в плен. Известно, как у нас поступали с такими людьми: лучший вариант — 10 лет в шахте, в Воркуте. Поэтому рано начала болеть. Сначала невроз сердца, потом эк-зема нервного происхождения, гипертония, трофическая язва... Не буду все перечислять.

Сейчас мне идет 84-й год. Сын окончил медицинский институт, имеет ученую степень. Живет далеко от меня, в России, но каждый год приезжает в отпуск и привозит мне книги Малахова, Травинки, Брэгга... Но главным моим путеводителем в народной медицине стал вестник «ЗОЖ». Я уже не представляю жизни без него. Он помогает избавляться от самого горького в жизни — от тяжелых и мучительных болезней.

Вот уже 7 лет я не пользуюсь таблетками. Надо научиться понимать свой организм и все изменения в нем. Вот гипертония.. Я ежедневно делаю зарядку и массаж головы, работаю на воздухе. Очень помогает. Против остеохондроза использую тертую редьку. Прикладываю на ночь и завязываю чем-нибудь теплым. Утром просыпаешься — нет боли. Помогает и массаж шеи ребром ладони с обеих сторон — как пилой. И, конечно, пью травяные чаи. Рецептов полно в литературе и в нашем вестнике.

Гриппом не болею уже больше пяти лет. Думаю, секрет в том, что я «перехватываю» болезнь в самом начале. Как чуть зачихала или обнаружила еще какие-нибудь признаки гриппа — срочно начинаю принимать меры. Прежде всего лук и чеснок. Из лука делаю салат с растительным маслом, даю постоять, добавляю чайную ложку яблочного уксуса. На ночь пью чай из трав, с медом и черной смородиной. Несколько раз в день массирую нос от ноздри до переносья, чтобы дыхание было свободным.

Несмотря на годы, я остаюсь жизнелюбом. Продолжаю работать в саду. И полторы сотки земли обрабатываю лично — делаю грядки, сажаю овощи. У меня растут 35 видов целебных растений. Некоторых мало, других побольше. Делаю отвары, спиртовые настойки. Рецептов, повторяю, полно в нашем вестнике.

Своим родным, друзьям и знакомым постоянно передаю свой опыт. Наверное, это впиталось — профессия. И не только профессия. Обидно, что люди не обращают внимания на свое здоровье, особенно мужчины. Многие из них предпочитают дружить с алкоголем и живут половину того, что дано человеку от природы. Разве можно на это смотреть равнодушно? Думаю, тему алкоголизма надо иногда обсуждать в вестнике.

Если у читателей будут вопросы, обязательно отвечу. Одно условие — конверт с адресом.

Адрес: Крым, 335003, Севастополь, ул. Коммунистическая, д. 40 «Б». Соловьевой Милитине Васильевне.

МУЖЧИНЫ, ОГЛЯНИТЕСЬ НА СЕБЯ!

Пришло желание написать вам. Мне очень помог «ЗОЖ» в формировании личности. Буду краток. Познакомившись с газетой, я понял, что живу не так. Пьющий я человек. Пью всю жизнь — мне сейчас 64 года — и всю жизнь не считался ни с кем. Свое «Я», как говорит моя жена, нес впереди себя.

Как-то мне на глаза попалась газета. Я хотел завернуть в нее рубашку, но стал просматривать и понял, что попадет от жены. Полистал, прочитал и, знаете, заинтересовался. Читаю теперь каждый номер. К жене, детям и внукам стал относиться лучше — что-то во мне произошло. В результате понял: все, что в семье плохого,— от меня. И стал я себя как бы ремонтировать: злые слова на добрые заменять, не кричать, не придираться. Присмотрелся к жене — красивая, детей (двух дочек) хороших вырастила, добрых, а я этого и не замечал. И так сердце защемило, что я их порой обижал словами нецензурными! И все мне казалось, что я прав! Упрекал: квартира, мол, моя, я заработал и так далее. Много, словом, гадкого выливал из своей грязной души.

Придет лето — пью на даче по 20 дней. Кое-как оклемаюсь и снова черед — ведь все у меня друзья такие же, как и я, пьющие. И огород мне не нужен. А

(Окончание на 4-й стр.).

(Окончание. Начало на 3-й стр.).

что скажут мне домашние — я им в ответ: «Без ваших огурцов обойдусь! Куплю ведро — мне и хватит».

А тут так допился, что спасали меня две «скорые помощи» и в наркологии капельницами отходили. Сейчас в рот не беру, и жизнь другая. Работы на участке много — день быстро проходит. Но главное — стал я самим собой, независимым от алкоголя.

Рецепт избавления от него, который я описал, назвал: «Оглянись на себя!» Рекомендую его всем, кто плохо относится к своей семье — тогда и самому станет легче.

А толчком к лучшему для меня послужила все же ваша газета. За это благодарю. Рад, что у меня появился друг добрый-предобрый — «ЗОЖ». Низкий поклон всем!

Стремитесь к лучшему! Мужчины, оглянитесь на себя!

Роман РУЧЬЕВСКИЙ.

«ЗОЖ»: Понятно, что написать это письмо Роману Родионовичу было, вероятно, очень не просто. Он и адрес свой, похоже, не хотел давать. Сначала значилось: «Новосибирск. До востребования». Но, наверное, подумав, Роман Родионович «До востребования» зачеркнул и дал точный адрес: Новосибирск. 630119, ул. Зорге, 235, кв. 69. Так что, если кто-то захочет Ручьевскому написать, будьте любезны: он обещает всем ответить.

Но дело, собственно, не в этом. Россия, особенно глубинка, поистине захлебывается от пьянства. Собственно, люди добровольно лишают себя жизни, полагая, что водка поможет им снять стресс. На самом же деле единственное, что получают пьющие, — это в итоге тяжелые хронические болезни и значительное сокращение жизни. Любопытно в этом плане интервью директора НИИ геронтологии, доктора медицинских наук, профессора, академика РАМН Владимира Николаевича Шабалина «Московскому комсомольцу» от 26 октября 1999 года. На слова корреспондента:

— У нас мало кто доживает и до пожилого возраста.

Шабалин отвечает:

— Средняя продолжительность жизни у мужчин — 57-58 лет. У женщин — 72-73 года.

— Разница чуть ли не в 20 лет! — восклицает корреспондент. — Однако...

— Действительно, это, можно сказать, аномальный разрыв. И он характерен только для России. На Западе женщины тоже живут дольше, но на 3-4 года...

Давая объяснение этому чисто российскому феномену, Шабалин приводит кое-какие причины, но не называет главного — российские мужики просто-напросто спиваются. Так что, пока не поздно, последуйте совету Ручьевского: «Оглянитесь на себя и стремитесь к лучшему».

НАС НЕ ЗАТОПТАТЬ

Всего год выписываю вестник, а уже узнала много интересного. И не только я одна. По инициативе Светланы Георгиевны Новиковой, женщины прекрасной души, очень доброй и отзывчивой, у нас в станице уже второй год работает клуб любителей здорового образа жизни. Пока нас только 10 человек, но мы не теряем надежды, что нас станет больше. Мы вместе изучаем книги Малахова, Семеновой, Гогулан и других авторов, следуем их советам и рекомендациям. Наш клуб помогает нам жить интересно, с огоньком в душе. Вместе нам хорошо, и нас уже не затоптать.

Желаю всем читателям вестника жить с улыбкой на лице, а беды переносить легко, не оставляя осадка на душе.

Идет с годами время
все быстрей,
А вы умейте подумать,
помолчать,
Чтоб мысль достойным
словом увенчать,
Чтоб жить, душой и
сердцем не старея.

Адрес: 353257, Краснодарский край, Северский р-он, ст. Крепостная, Ленина, 39, Тамаре Васильевне.

ПОДСКАЗАЛА АКТРИСА

Хочу рассказать, как я избавилась от высокого давления. Бывало, «зашкаливало» так, что голову от подушки поднять не могла, приходилось очень тихо переворачиваться на бок, сползать с кровати и уж потом тихо-тихо подниматься, держась за что-нибудь. Замучилась. Есть любила (и люблю) все жирное, острое, горячее. Лечиться терпеть не могла и не знала, что делать. Как-то случайно около года назад услышала по телевизору выступление одной актрисы. Меня поразило, что после шести часов вечера она ничего не ест. Похудела, но чувствует себя здоровой. И решила я последовать ее примеру. Трудно мне далось не есть после шести вечера. Ох, как трудно! Поесть-то люблю! Но пересилила себя! И теперь забыла о своем давлении.

Ем все — никакой диеты не соблюдаю — но понемногу! С утра не ем до тех пор, пока действительно не проголодаюсь. Завтракаю часов в 10 — 11 (я пенсионерка). Потом ем через каждые 2 часа (если хочется). И так до шести вечера. Если перед сном захочется непреодолимо есть, пью сок или стакан кефира. И все! Похудела, давление уже не ощущаю вообще! Благодать! Спасибо актрисе! Если кому-то поможет этот метод, буду рада.

ЧИБИС А. В.

«ЗОЖ»: А. В. попросила не давать ее адрес, ибо считает, что вышеуказанный рецепт принадлежит той самой актрисе, имя которой она даже не запомнила... Но ведь помогло — это главное!

ПРО СОЛИДОЛ И БАЛЬЗАМ ИЗОТОВА

Пишет вам подписчица и на "ЗОЖ" , и на "Предупреждение", правда, лишь со второго полугодия - слишком поздно узнала о ваших изданиях. У мужа на работе вестник выписывал сослуживец, и как-то муж принес мне всю подшивку за 1998-й год. Я ее внимательно прочитала, выписала в тетрадь все рецепты из "Домашнего доктора", все полезные, на мой взгляд, советы. Некоторые стала применять на себе и убедилась в том, что они работают!

К примеру, много лет страдала от трещин на пятках, перепробовала много мазей. Не скрою, улучшение было, но временное. Но вот попробовала солидол – просто мазала. Проделала процедуру 3-4 раза, и трещин не стало. Теперь смазываю для профилактики 1-2 раза в неделю.

В мае лежала в больнице с высоким сахаром – я диабетик. Обратила внимание на одну больную женщину. Ее ноги от колен и ниже, включая ступни, были темно-красного цвета и покрыты струпьями. Она перенесла инсульт. Разговаривать с ней было трудно. Что с ее ногами, она и сама не знала. Я попросила мужа принести солидол. Посоветовала женщине смазывать ноги. Через три дня струпья сошли, ноги порозовели, а через неделю приобрели нормальный цвет. Выздоровление шло на глазах, и вскоре мою подопечную выписали. Между прочим, ей было 86 лет.

Сейчас я пью овсяный кисель Изотова "Русский бальзам". У меня очень плохой и высокий холестерин. Через два месяца сдала анализы – все показатели дошли до нормы по верхней границе. Продолжаю пить. Раньше принимала лекарства, снижающие холестерин – "Зокор" и "Липонор". Стоят они теперь очень дорого: "Зокор" – 1500 рублей, "Липонор" – 460. Это одна пачечка. Теперь я просто не в состоянии их покупать. Да и эффект от применения изотовского киселя ничем не хуже, если не лучше.

Адрес: 693006, Южно-Сахалинск, пр.Мира, д. 286 –а, кв. 64. Просветовой Людмиле Мефодиевне.

"ЗОЖ": Подобные письма для нас – как бальзам на раны. Вестник кому-то помог! Это означает, что мы работаем не напрасно и — прочь сомнения, которые одолевают сотрудников нашей газеты постоянно: то ли даем читателям. Похоже, что — то. Кстати, о "Русском бальзаме" Изотова письмо Людмилы Мефодиевны не единственное свидетельство. Многие читатели пишут о том, что что с превеликим удовольствием готовят овсяный кисель по методике, разработанной Владимиром Кирилловичем. Он заменяет им завтрак и, как правило, кучу лекарств, которые приходилось принимать прежде. Словом, расскажите нам о своих успехах.

КОГДА БОЛЬНА ЩИТОВИДКА

Материалы сельского фельдшера Николая Николаевича Штаба давно полюбились нашим читателям. В настоящее время подготовлена к печати книга Штаба, название которой сродни нашей рубрике — «Записки сельского фельдшер». В редакции «ЗО» скопилось уже довольно большое количество заявок на эту книгу, и мы продолжаем их собирать. Кстати, в июле Николаю Николаевичу исполнилось 80 лет. Он давным-давно пенсионер, и у него нет ни сил, ни средств, дабы отвечать на письма, которые потоком идут в поселок Ботаника, Краснодарского края, где он живет. Так что очень большая просьба к читателям — потерпеть и дождаться книжки. В ней, вероятно, вы найдете ответы на все свои вопросы.

А пока Штаб поговорит с вами о щитовидной железе.

Щитовидная железа относится к органам внутренней секреции. Выделяя в кровь гормон тироксин, она принимает активное участие в регуляции обмена веществ. Если в работе щитовидки пошли сбои, то жди беды для всего организма. Впрочем, есть и обратная связь. Щитовидка весьма зависима от работы других органов и систем, особенно половых желез. Так, если у женщины больны яичники, то, как правило, больна и щитовидка. Это очень важно знать: можно лоб пробить, проводя лечение щитовидной железы, оставив при этом нетронутым хроническое воспаление яичников — эффект будет нулевой. И напротив — лечение одновременно обоих органов быстро приводит к успеху.

Особо важно помнить о щитовике и при болезнях желудочно-кишечного тракта. Ввиду хронической интоксикации этих больных органов, щитовидная железа всегда страдает в той или иной степени, и это надо учитывать при составлении рецептов.

Я очень часто наблюдал такие случаи, когда больные годами лечат щитовидку у эндокринолога, но совершенно не обращают внимания на состояние желудочно-кишечного тракта. Когда задаю вопрос:«Почему» — мне отвечают: «А я на желудок не жалуюсь. Там, вроде, все в порядк». То же отвечают и врачи, когда им задают подобный вопрос. А коли у больного нет жалоб, то кто же будет смотреть его желудок, печень.

Я, как правило, не верю больному на слово. Хронические гастриты десятки лет не вызывают никаких жалоб. Но зато исподтишка дают массу болезней типа колитов, холециститов, пиелонефритов и прочих.

Лично я, с чем бы ни явился ко мне пациент, обязательно укладываю его на кушетку и проверяю состояние внутренних органов. Представьте, в 90 процентах случаев нахожу патологию.

Итак, у человека заболевание щитовидной железы. Посылаю его для уточнения диагноза к эндокринологу. А дальше что? Врач назначил соответствующий препарат. Больной пьет его месяц, два. Одним становится лучше, другим — нет. Но редко кто выздоравливает на все 100 процентов.

Если у вас появились проблемы с глотанием пищи, чувство давления в области шеи, повышенная раздражительность, плохой сон, если «скачет» давление крови, бросает то в жар, то холод, обязательно сходите к врачу и проверьте состояние щитовидной железы. Еще лучше — к эндокринологу. Тем, что он назначит, пролечитесь месяц-два.

Если до эндокринолога, как до Бога, не добраться, но диагноз установлен точно, или когда эффект лечения недостаточен, самое время подключить средства народной медицины, которые приведу ниже.

Собственно, речь идет о двух формах болезни.

Зоб эндомический. Наблюдается там, где существует недостаток йода в питьевой воде. Здесь, вроде, все ясно: необходимо добавлять йодосодержащие препараты в воду для приема внутрь. Периодическое употребление йодированной соли тоже дает хорошие результаты и служит прекрасным средством профилактики.

Диффузный токсический зоб. Он возникает на почве повышенного выделения гормонов. Тут диапазон народных средств достаточно широк.

1. Солодка голая (корни) — 20 г
Марена красная (корень) — 40 г
Мыльнянка (корень) — 40 г

Все смешать, взять 1 столовую ложку смеси на 1 стакан воды, кипятить 15 минут, настаивать 12 часов. Прием 1 раз в день натощак 1-2 стакана до выздоровления.

2. Мелисса лекарственная(трав)- 6 частей
Валериана (корень) — 6 частей
Боярышник (плоды) — 4 части
Донник (трава) — 4 части
Исландский мох — 4 части
Девясил (корень) — 4 части
Хмель (шишки) — 5 частей
Шалфей лекарственный — 3 части
Солодка голая — 3 части

Все смешать. 1 столовую ложку смеси залить 250 г кипятка, кипятить 15 минут, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Земляника лесная (лист)
Репяшок (трава)
Солодка голая (корень)
Тысячелистник (трава)
Цикорий (корень)
Череда (трава)
Душица (трава)
Марена красная (корень)
Спорыш (трава)

Все взять в равных частях, смешать. 1 столовую ложку смеси с верхом на 1 стакан кипятка. Кипятить не более 5 минут. Настоять 12 часов. Прием по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-30 минут до еды. Курс 2-3 месяца.

4.10-процентный раствор прополиса на водке по 30-40 капель в воду. 3 раза в день за 30 минут до еды. Я назначал капли всем больным на 1 месяц, и не было случая, чтобы после такого лечения не становилось лучше.

5.Лечение синим йодом. Прием начинать с 1/2 чайной ложки 1 раз в день через 30 минут после еды. Постепенно дозу увеличивать. К концу лечения (1 месяц) довести до 7 чайных ложек на прием. Запивать обычным киселем. Этот метод лечения особо показан в тех случаях, когда зоб возникает на фоне диабета.

6.Тибетский метод лечения черноплодной рябиной. Ни одно растение в мире не содержит такого количества йода, как она. Прием по 1 стакану свежих плодов с медом от 1до 3 раз в сутки — отличное лечение в самых упорных случаях.

7. Чистотел. 1 столовую ложку травы на 200 мл кипятка , настоять 4-6 часов, процедить. Прием по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-30 минут до еды в течение двух месяцев. Одновременно этим же настоем полоскать рот, закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли настоя. Постепенно концентрацию чистотела увеличивать. К концу срока лечения примерно брать 50 процентов чистотела на 50 процентов кипятка.

Вспомогательные способы лечения.

а) 1 кг белого лука перемолоть в мясорубке, сложить в марлевый мешочек (для нежной кожи — в мешочек из тонкой ткани), приложить на 2 часа на область щитовидной железы, тепло укутать.

б) 0,5 стакана перегородок грецкого ореха, 50 г измельченного прополиса, 200 мл спирта. Все смешать. Настаивать 2 недели в темном месте. Принимать по 15 капель на воде 3 раза в день до еды в течение 2-х месяцев.

в) Компрессы на область щитовидной железы из сырой морковной кашицы пополам с сырым листом болиголова пятнистого на 1-2 часа. Использовать рецепт периодически.

г) Ежедневные компрессы из коры дуба. 1 столовую ложку коры на 200 мл воды, кипятить 30 минту. Настаивать сутки. Компресс кладут на ночь.

д) Хороший эффект дает дыхание по Бутейко или с помощью тренажера Фролова в течение 3-х месяцев вкупе с одним из вышеуказанных терапевтических средств.

Какой же из описанных способов — а можно было бы дать их и значительно больше — выбрать больному для лечения? Любой хорош, но действие на разных больных разное. Если после 2-х недель лечения улучшений не видно, то нужно сменить способ или средство. Читатель, наверное, заметил, что во всех методиках срок лечения установлен в два месяца. Это не случайно. При правильном лечении избавиться от болезни можно полностью за указанный срок. Если этого не произошло, то надо искать в организме какой-то очаг инфекции или хронической интоксикации, который поддерживает болезнь щитовидки.

Знаю и еще способ лечения зоба спиртовым настоем мухомора, но я сознательно его не упоминаю. Мухомор исключительно ядовит, и незачем лечить щитовидку ядом, если можно обойтись абсолютно нетоксичными препаратами.

Николай ШТАБ.
п/о Ботаника,
Краснодарского края.

Академик СЫТИН:

«Я выбираю слово»

...Но забыли мы, что осиянно
Только Слово от земных тревог,
И в Евангелии от Иоанна
Сказано, что Слово — это Бог.
Николай ГУМИЛЕВ.

По многочисленным вашим просьбам мы рассказываем сегодня о методе безмедикаментозного воздействия Георгия Николаевича Сытина, академика , создателя Всероссийского научно-методического центра психологической поддержки человека и нелекарственного лечения, автора многих книг из серии «Животворящая сила».

Наш корреспондент Елена Печерская не только беседовала с доктором Сытиным, но и присутствовала на одном из его обычных приемов. Она видела пациентов, которые обращаются в центр с самыми различными недугами, от эпилепсии и зоба до аденомы предстательной железы. Лекарств Георгий Николаевич не выписывает никому, а помогает многим. Здесь, в руководимом им центре, главным средством терапевтического воздействия на пациента считают правильно подобранные настрои на выздоровление. Основа лечения — уникальный метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека, который сам автор сокращенно называет СОЭВУС. Итак, академик Сытин лечит словом.

«ЗОЖ». Георгий Николаевич, сколько лет существует ваш метод лечения и чему он обязан своим появлением?

СЫТИН. Основы метода СОЭВУС начали закладываться более полувека назад при очень нелегких для его автора обстоятельствах. Это были, по образному выражению поэта, «сороковые, роковые, военные и фронтовые». В 1943 году ваш покорный слуга находился в действующей армии и получил тяжелую контузию. Как результат — ограниченная подвижность, выпадение памяти... Короче, меня признали инвалидом. А было мне в тот момент чуть больше двадцати. И тогда-то на помощь пришло увлечение психологией. Я начал вырабатывать свои лечебные тексты с целенаправленным воздействием: на восстановление памяти, работоспособности, функции мышц... И что вы думаете — помогло, да еще как!

«ЗОЖ». То есть классическое обращение-упрек пациента врачу «Исцелися сам!» в вашем случае не работает?

СЫТИН. Не работает, потому что я действительно сам исцелился, сам был первым своим пациентом. И главным подтверждением эффективности нового метода стал следующий факт. В 1957 году я прошел медицинскую комиссию, и был признан годным к строевой службе без всяких ограничений. Именно тогда у меня и родилась уверенность в том, что я смогу помогать другим людям справиться с болезнью. Количество разработанных мною лечебных настроев стало расти.

«ЗОЖ». Воздействие словом — один из самых древних способов лечения, известных человечеству. Именно на мощном вербальном действии были основаны приемы, применяемые знахарями: так называемые заклинания, или заговоры. Есть ли определенное сходство между предлагаемыми вами настроями и такого рода текстами?

СЫТИН. Несомненно, определенное сходство между ними имеется. Я долго и тщательно изучал основные приемы создания заговоров от различных недугов, применяемых в народной медицине. Их целительная сила основана на ритме, повторах, звукозаписи и других моментах, которые способны оказывать особое воздействие на психику человека. Это отнюдь не шарлатанство, как считалось еще недавно. Как известно, психика и соматика теснейшим образом связаны между собой, и, воздействуя на душу, можно исцелять тело. Великий русский физиолог Павлов убедительно доказал способность речи влиять на подсознание человека, управляющее физиологическими процессами в организме. Следовательно, с помощью слова можно оказывать целенаправленное воздействие на эти процессы, восстанавливать и усиливать функции внутренних органов, мобилизовать саморегуляцию.

Но вернемся к связи между древними заговорами и моими настроями. Целители, врачевавшие словом, были лишены глубоких знаний о строении человеческого организма, функциях и взаимосвязи различных органов и систем. Поэтому заговоры не могли носить конкретный, адресный характер. Вы бы никогда не встретили в них подобную фразу: «В коже головы, лица и шеи, в мышцах головы, лица и шеи, костях черепа, внутри головного мозга, во всей голове все кровеносные сосуды полностью раскрыты...» Это из моего настроя на понижение артериального давления. Именно современные медицинские знания делают метод СОЭВУС таким точным и действенным.

«ЗОЖ». Существует такое понятие, как психоаутогенная тренировка. Можно ли говорить о близости этого понятия и ваших методов?

СЫТИН. Почему бы нет? Метод СОЭВУС базируется на целом ряде достижений как отечественной, так и зарубежной медицины, психологии, физиологии, в том числе и на теоретических основах саморегуляции. Я часто называю свою систему методом психокоррекции. Опыт доказывает, что компенсаторные возможности человеческой психики неисчерпаемы и безграничны. Недаром в последнее время метод с успехом используется при подготовке космонавтов и работников службы спасения,

«ЗОЖ». Правомочно ли сравнение вашего настроя с молитвой? Существует ведь немало молений о возвращении здоровья, есть и святой — целитель Пателеимон...

СЫТИН. Молитва — не что иное, как прямое обращение верующего к святому заступнику или к самому Господу. Я бы сказал, что такое сравнение неправомочно и некорректно. Но в основе любого настроя обязательно лежит вера в исцеление, и он призван укреплять связь человека со вселенной, а следовательно, и с Богом.

«ЗОЖ». В восточной медицине используются специальные слова, так называемые мантры, способные придать определенный настрой всему организму. Имеются ли в ваших текстах подобные ключевые слова?

СЫТИН. Нет, я полагаю, что тексты настроев организованы по другому принципу. Но я совершенно солидарен с восточной философией и медициной в том смысле, что каждое слово несет некий заряд энергии, определенную волну. Этим отчасти и объясняется его целительная сила.

«ЗОЖ». Какими принципами вы руководствуетесь прежде всего при составлении новых настроев?

СЫТИН. Существует непоколебимый закон природы: если отсутствует развитие, начинается распад, то есть возможно либо движение вперед, либо разрушение, третьего не дано. Поэтому каждому органу, каждой клетке следует дать мощный посыл на развитие.

Любое слово в настрое должно нести огромный позитивный заряд, быть исполненным высокого оптимизме, исключающего всякое колебание и неуверенность. Поэтому речь идет о несокрушимом здоровье, молодости, силе, обновлении и так далее. И никогда — о болезни: сами слова «боль», «болеть» абсолютно недопустимы, даже с отрицательными приставками.

«ЗОЖ». Георгий Николаевич, могут ли ваши

настрои помочь человеку отказаться от вредных привычек и перейти к здоровому образу жизни?

СЫТИН. Вне всякого сомнения. У нас есть даже специальный настрой на здоровый образ жизни. Существуют и особые тексты, направленные на избавление от курения, алкогольной или наркотической зависимости. Мною разработаны настрои, способствующие укреплению силы воли и уверенности в себе. Метод СОЭВУС помогает также сохранить долголетие, женщине — красоту и привлекательность, а мужчине — мужскую силу.

«ЗОЖ». Побывав у вас на приеме, я убедилась, что в центр идут пациенты с самыми различными расстройствами, как психическими, так и соматическими. Были ли в вашей практике случаи, когда удавалось помочь безнадежным, казалось бы, больным?

СЫТИН. Коль скоро вы коснулись психических заболеваний, хотелось бы подчеркнуть, что нами достигнуты значительные успехи в лечении шизофрении. Известно, что это крайне тяжелое, с трудом поддающееся терапии заболевание. Наши пациенты перестали нуждаться в медикаментозном лечении и врачебной помощи.

Вспоминается мне и такой случай. Много лет назад обратилась за помощью жена больного рассеянным склерозом. Он был прикован к постели, страдал от тяжелых пролежней, к которым привела полная обездвиженность. Надо ли говорить, какие муки испытывали этот пациент и его близкие. Откровенно говоря, я и сам не особенно верил, что мои настрои помогут ему. Однако спустя года полтора женщина вновь пришла ко мне и сообщила, что муж стал двигаться, даже выходить из дома. Теперь, добавила она, мы хотим переехать в другой город, где никто не знает, в каком состоянии он находился.

«ЗОЖ». Возможно ли совмещать действие настроев с приемом медикаментозных средств?

СЫТИН. Да, это допускается, и ряд наших пациентов именно так и поступает на первых порах. Затем благотворное действие настроев позволяет свести к минимуму прием лекарств или вовсе отказаться от них.

«ЗОЖ». Требует ли пользование настроями специальной подготовки?

СЫТИН. В этом нет необходимости. Одно из преимуществ метода СОЭВУС именно в том, что он доступен всем и всегда... Можно сделать запись нужного вам настроя и прослушивать его с помощью магнитофона. Это очень эффективный способ, и я обычно рекомендую именно его. Можно проговаривать настрой вслух, допускается прочитывать его про себя — все зависит от вашего выбора, а также индивидуальных особенностей восприятия. Важно, чтобы нужный посыл поступал в мозг, а оттуда — в органы и ткани, тем самым способствуя их регенерации и оздоровлению.

При прослушивании настроя полезно активно двигаться, ходить. Те фрагменты текста, которые особенно нравятся и представляются наиболее нужными, рекомендуется повторить несколько раз. И, напротив, те фразы, которые вызывают неприятие, раздражение, можно смело исключить и не пользоваться ими. Некоторые настрои существуют в двух вариантах, так что каждый может выбрать более подходящий для себя.

«ЗОЖ». В нашу дверь стучится третье тысячелетие, в арсенале врачей появилось огромное количество радикальных средств воздействия на человеческий организм. И тем не менее вы, Георгий Николаевич, по-прежнему остаетесь верным рыцарем Слова. С чем это связано?

СЫТИН. Как и много столетий назад, словом можно ранить и даже убить, а можно поддержать и исцелить. Слово — и грозное оружие, и могучее средство воздействия на психику и весь человеческий организм. К тому же, заметьте, мои настрои нетоксичны, не имеют побочных эффектов и не причиняют никаких разрушений. Да, многие в наши дни отдают предпочтение скальпелю, но я, как и встарь, выбираю Слово.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ

...ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Просто беда у нас с этим тренажером Фролова ТДИ-01. Многие думают: тренажер как таблетка. Купил, подышал пару-тройку дней — и все замечательно. Между тем это не так. Нужно изрядное терпение, чтобы достичь положительных результатов. Хотя верно и другое: для кого-то тренажер в силу определенных обстоятельств может оказаться бесполезным.

Вы знаете: у нас применительно к раку есть рубрика "Мы ничего не придумываем". Так, между прочим, и в случае с тренажером. Мы ничего не придумываем, а людям в своих письмах придумывать небылицы об успехах дыхания на тренажере тем более не имеет смысла.

Тамара Рюганова из Кемерова (650099, Кемерово, ул. 50-летия Октября, д.15, кв. 129) прислала нам письмо, в котором рассказывает о лечении отита – в этом плане у нее богатый опыт: долгое время мучилась с отитом сама. Вот что она пишет:

"Уже около года пользуюсь тренажером Фролова, и все это время уши "молчат", никаких неприятностей. Может, и тренажер в этом "виноват". Чем больше с ним работаю, тем больше он мне нравится. Мечта лодыря: чтоб за такую маленькую работу такую огромную "зарплату" получать".

Или письмо Татьяны Васильевны Смирновой из города Чайковский Пермской области (точный адрес в редакции).

"Низко кланяюсь Владимиру Федоровичу Фролову. У меня отступила бронхиальная астма, прошли боли в позвоночнике. Надеюсь распрощаться с помощью ТДИ-01 и с гипертонией. Для этого потребовалось великое терпение и работа, работа над собой".

Вот видите: терпение и работа. Много терпения! В этом плане поучителен рассказ капитана первого ранга в отставке М.А.Хасанджанова из Казани (ул. Гвардейская, д. 11, кв. 42):

"Я уже разменял восьмой десяток. В 1996 году попал в казанский гарнизонный военный госпиталь. Познакомился там с бывшим боевым полковником родом из Украины. Он рассказал мне чудеса про эндогенное дыхание и тренажер ТДИ-01, мол, теперь благодаря этому тренажеру чувствует себя молодцом, а многие болезни от него отстали.

Не откладывая в долгий ящик, в декабре 1997-го я купил тренажер ТДИ-01 и 8 декабря приступил к тренировкам. Не стану описывать подробностей освоения этого прибора. Встретилось достаточно трудностей, несколько раз был готов бросить занятия, но проявил характер и терпение (вот видите: характер и терпение — прим. Ред.). На сегодняшний день я дышу эндогенно. Напряженные дни (1 год 5 месяцев) остались позади. В результате я избавился от многих своих болячек: гастрита, изжоги , бронхиальной астмы, головных болей, сердечной аритмии, улучшилась память и что тоже немаловажно — год как потерял всякий интерес к алкоголю. И все это без лекарств, без врача, без больниц, практически самостоятельно в домашних условиях".

Вот так вот, друзья. Остается только присовокупить к читательскому мнению наш постоянный девиз : "Дышите по Фролову — проживете дольше".

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу. Это касается жителей регионов России.

Для тех же, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р)

Надо не говорить, а кричать!

«Рак можно победить»... Конечно же, в нашем вестнике это самая тяжелая рубрика. И все же она должна существовать. Должна, ибо рак в России — это что-то вроде повальной эпидемии. И если помножить ситуацию на нищету людей, которым подчас нечем заплатить за необходимые лекарства, на катастрофическую экологию во многих регионах страны, на невозможность обеспечить большинству полноценное питание и так далее, и тому подобное, то станет ясно, что рубрика эта еще долго будет присутствовать в вестнике.

В наше распоряжение частенько попадают американские материалы: «Стресс может уменьшить способность организма к уничтожению предраковых клеток. Таким образом, эти клетки получают возможность дальнейшего физиологического развития и начинается онкологическое заболевание. По мнению Дэйвида Шпигеля, профессора из Стенфордского университета, стресс способствует разрастанию опухолевой ткани...».

Если исходить из мнения профессора Шпигеля, то, вероятно, львиная доля населения России должна страдать раком: стрессы, как ветры, реют в российской атмосфере.

Или читаем: «Австралийские исследователи рака пытаются использовать в борьбе против него морских двустворчатых моллюсков, известных под названием мидии Липринолы». Господи, еще и мидии! Вероятно, процентов 50 нашего населения, особенно в глубинке, и понятия не имеют об этих мидиях.

А вот еще: «Действие Омега-3 жирных кислот, содержащихся в рыбе и других продуктах моря, помогает снижать скорость роста злокачественных опухолей. Среди лиц, потребляющих рыбу не реже 2-х раз в неделю, рак гортани и яичников встречается на 10 процентов реже, рак пищевода, желудка, кишечника и поджелудочной железы — на 30 — 35 процентов реже». Мы бы с удовольствием посоветовали вам есть не реже 2-х раз в неделю морскую рыбу и морепродукты, однако все это — весьма дорогое удовольствие...

Можно было бы до бесконечности продолжать в подобном духе, но дело в том, что и американцы, у которых, казалось бы, все есть для профилактики рака, по крайней мере в той степени, в каковой они видят эту профилактику, страдают от чумы XX века не менее россиян. То есть очень может быть, что рак — это нечто большее, нежели следствие образа жизни. Есть и какие-то иные причины его глобального развития в цивилизованных странах. Любопытно в этом плане письмо из Приморского края (691519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Суханова, 44, кв. 46. Ф. Пронина):

«Вы часто упоминаете, что некоторые подписчики недовольны освещаемой вами проблемой рака и как бы извиняетесь за эту рубрику. Хочу сказать этим самоуверенным людям: пусть не кощунствуют. Этот дамоклов меч висит над каждым из нас. 20 лет назад от скоротечного рака поджелудочной железы умерла моя подруга. Это была цветущая молодая женщина, фанатично следившая за своим здоровьем... В коллективе, из которого я ушла на пенсию, трудилась такая же молодая оптимистка: через три месяца мне сообщили, что она умерла от рака матки... И низкий вам поклон за то, что меры профилактики и борьбы с этим коварным недугом вы буквально вдалбливаете в сознание людей. Вестник делает великое дело, вооружая людей знаниями для борьбы со страшной болезнью.

Шесть лет назад моей дочери сделали операцию на молочной железе. В этом году у нее увеличились подмышечные лимфоузлы. Она ходила по врачам полгода, и те относили это за счет неведомой инфекции, которую даже не пытались установить. Наконец я заставила ее пойти к онкологу. Сейчас она прооперирована по поводу рака левой молочной железы с метастазами в лимфоузлы. Вот такая онкологическая настороженность у поликлинических врачей! То есть правильно написала вам женщина: «О раке не писать надо, а кричать!»

И мы продолжаем это делать, отдавая в основном дань методике лечения рака смесью водки с подсолнечным маслом. Мы много раз писали: это, увы, не стопроцентный метод. Такового пока вообще нет, и неизвестно, появится ли он когда-нибудь: слишком индивидуальна и коварна эта болезнь.

КАЗАЛОСЬ, ВСЕ БЫЛО ХОРОШО

Прочитала в вестнике «ЗОЖ» № 14 материал Н. Шевченко, в котором говорилось о том, что лечиться нужно долго, и не следует преждевременно считать, «что все позади»: это с коварным раком не пройдет. Так случилось с моей знакомой, о которой я писала в «ЗОЖ» еще в 1997 году в письме «Осторожно, родинка». Моя знакомая лечилась смесью водки с маслом 2 года. В основном соблюдала диету, хотя небольшие отступления были. Чувствовала себя хорошо до такой степени, что взялась рыть траншею под телефонный кабель к своему дому — проклятая наша нищета. Было это в июле 1998 года. Она сильно вспотела, ветерком ее продуло — в итоге воспаление легких. Обнаружили в них и затемнение. Выяснилось, что это рак, который уже дал метастазы. Откуда?! Все анализы в течение 2 лет были хорошие. Водку с маслом пила до конца, но увы. Как пишет Н. Шевченко, «рак притаился, он ждет, когда вы дадите слабинку, чтобы вернуться». И он вернулся, но уже такой сильный и агрессивный, что не убоялся водки с маслом. А может, он к этому лечению адаптировался? Результат: в июле этого года моей знакомой не стало. И ничего у нее не болело, ощущала только слабость.

Она как-то сразу сдалась. Говорила: «Не вылезти мне». Возможно, покайся она, попроси у Господа прощения за свои грехи и исцеления, то, может, была бы и жива. Очень хорошо об этом пишет С. Лазарев в книге «Диагностика кармы». Он утверждает, что все болезни — от нашей неправильной жизни: злобы, ненависти, зависти, поклонения вещам и деньгам... Наверное, так оно и есть: мало мы занимаемся очищением души, молитвой. Чистим только тело, да и то ленимся. А знакомая моя так мне и сказала: «Какое покаяние! Каждый день ко мне приходят соседи со своими бедами и невзгодами. Как не осудить во всем этом виноватых». Книгу Лазарева читать она отказалась.

Адрес: 141800, Дмитров, Моск. обл., ул. Комарова, д. 4, Петуховой Элле Гавриловне.

* * *

Да, то, что смесь работает, — это точно. Нам прислала письмо Раиса Бачинска из Лос-Анджелеса (США). Она пишет о том, что врачи после длительных исследований обнаружили у нее карценому в области затылка. В результате у нее перестала действовать рука, под мышкой возникла опухоль, с левой стороны шеи образовались шишечки (одна достигла величины большой фасолины, другие 4 — 5 — как горошинки). Бачинска — это в Америке-то — стала лечиться водкой с маслом. И вот что она пишет далее:

«Сейчас идет вторая декада второго цикла. Я чувствую себя намного лучше. Исчезли маленькие шишечки после 2-ой декады. Теперь уже застилаю кровать обеими руками. Значитель-

но уменьшилась и большая шишка. С первого же дня отказалась от всего мучного, молочного и сладкого...».

Да, смесь работает. Нам пишет Е.Ф. Маховик из поселка Фабричный Приморского края. Пространное ее письмо заканчивается следующим образом: «Я испытала много средств — керосин, мочу, чистотел, манчжурский орех, чагу. Но думаю, что жива я благодаря водке с маслом».

Кстати, и об этом мы тоже писали не однажды, удивительная эта смесь водки с маслом работает не только при злокачественных опухолях. Вот что, например, сообщает Агафья Афанасьевна Татарковская из Северной Осетии (362039, Северная Осетия, Владикавказ, 39, ул. Калинина, д. 64, кв. 16):

«Пью смесь 30+30 с 6 февраля 1999 года. Благодаря смеси избавилась не только от холецистита, но и куда девалось мое высокое давление — стало 110/60. Чувствую себя очень хорошо. Улучшилось состояние нервной системы. Прежде жила на уколах, особенно много кололи димедрола. Ягодицы все были в шишках. На ногах проступала синяя паутинка сосудов — стыдно было выйти без чулок. А сегодня терапевт Джанаева даже не поверила, дважды осмотрев мои ноги — все чисто. Груди были твердые — прощупывались какие-то комочки. Несколько раз проходила УЗИ — говорили: ничего страшного, все доброкачественно. После того, как несколько месяцев пропила смесь, груди стали мягкими, без комков, УЗИ показало опухоль в двух местах меньше спичечной головки. Когда я сказала врачам, что принимаю смесь, они переглянулись...».

На этом можно было бы сегодня поставить точку. Однако приходится повторять, что смесь помогает не всем. И очень многие люди интересуются другими методами лечения рака. О некоторых мы рассказывали.

Сегодня публикуем два письма людей, которые, как они говорят, сумели победить рак другими способами. При этом мы ничего не придумываем, а нашим читателям придумывать что-либо нет никакого смысла.

ОТЕЦ ПРОЖИЛ ЕЩЕ 22 ГОДА

Давно хотела написать вам и поделиться рецептом лечения рака легких. Мой отец заболел в 60 лет. Его долго лечили, но силы его ухóдили. Он потерял аппетит, похудел, и врачи предложили нам, его детям, взять его домой. Сказали, что больше месяца он не проживет. На наше счастье, меня послали в Москву, в командировку, и там я встретила очень хорошего человека, профессора, доктора медицинских наук, который дал мне рецепт. Вот он:

Собрать картофельный цвет, высушить в тени, чтобы не попадали солнечные лучи и цветки не касались друг друга. Высушенные цветки заваривать, как чай: 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка, настоять, пока не остынет, процедить и выпить в течение дня по 1/3 стакана за 20-30 мин. до еды 3 раза в день. Каждый день заваривать свежий отвар. Запивать можно молоком или компотом, так как этот отвар противный. Пить четыре месяца, потом перерыв месяц и еще пить три-четыре месяца.

После месяца лечения мой отец захотел есть. Ему нравился даже простой ржаной хлеб, немного подсоленный. Появилась сила.

Через четыре месяца мы поехали с ним в больницу. Врачи узнали его и были очень удивлены. На УЗИ обнаружили только рубцы. Они спросили, чем он лечился, и попросили рецепт. Отец мой прожил после этого 22 года. Умер он в 82 года от того, что упал и сломал тазобедренную кость.

В перерывах между приемами отвара в течение месяца он пил травы:

1) Березовые почки — 100 г; 2) сосновые почки — 100 г; 3) лист подорожника — горсть; 4) тысячелистник — горсть; 5) крапива — горсть; 6) шиповник — горсть; 7) зверобой — горсть. Все это поместить в эмалированную посуду, залить тремя литрами холодной воды и кипятить на среднем огне 1 час, после чего отвар закрыть и оставить на 24 часа. Затем процедить через марлю в стеклянную посуду и добавить туда: 8) мед — 850 г; 9) протертый алоэ — 0,5 л; 10) коньяк — 1 л (или чистый спирт — 0,5 л); 11) полынь — 1/2 флакона; 12) чагу — 1/2 пол-литровой банки. Все это тщательно перемешать и поставить в темное прохладное место на трое суток. Пить 4 раза в день за 15-20 мин. до еды по 1 ст. ложке.

Адрес: 607800, Нижегородская обл., г, Лукоянов, ул. Куманева, д. 11, кв. 5, Мартьяновой Валентине Ивановне.

Я ЛЕЧИЛА МУЖА КЕРОСИНОМ

Я прочитала о замечательных методах лечения Шевченко (смесь водки с подсолнечным маслом) и Тодика (керосином с зеленым грецким орехом). Люди, далекие от медицины, ищут и находят, а почему-то врачи, дающие клятву Гиппократа помогать людям, быстро сдаются и не всегда борются до конца за жизнь людей. Мало кто из врачей знает о вестнике, а им бы в первую очередь пригодились народные средства.

В одном из номеров газеты прочитала небольшую статью о методе лечения керосином некоей Паулы из Польши. Вот об этом методе я хочу рассказать поподробнее.

В 1987 году моему мужу сделали операцию по поводу язвы желудка. Хирург меня заверил, что это была язва желудка и больше ничего. В 1988 году мужа снова положили в больницу, разрезали и зашили. Когда я спросила хирурга, что с мужем, он сказал: «Рак. Все им «съедено» и жить мужу осталось с месяц, а то и меньше». Я позвонила сестре в Москву — она мне прислала метод лечения рака керосином по методу Паулы.

Надо взять чистый авиационный керосин без примесей, дистиллированный при температуре 100 градусов. Я очищала керосин в лаборатории. Можно фильтровать через активированный уголь.

Применение. 1/3 стакана теплой воды (или чая); 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка керосина. Все хорошо размешать и выпить за 15-20 минут до еды, 3 раза в день. Пить 12 дней, пока не закрепится лечение. В начале приема может быть рвота.

Во время лечения нельзя применять никаких лекарств и спиртного (особенно), не курить.

Я брала авиационный керосин без примесей, очищала в лаборатории и поила мужа: заваривала свежий чай, брала 1/3 стакана воды с заваркой (горячей, но не сильно), 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку керосина, размешивала и двала пить мужу. Когда мы привезли его из больницы, он не мог уже вставать. После двух недель приема керосина с медом он вышел на работу. Чувствовал себя прекрасно, но пить лекарство продолжал. Пил 8 недель, потом сделали перерыв. Сдали анализы крови — они были прекрасные.

Потом он захотел поехать в профилакторий (а надо было снова повторить курс лечения). Я дала ему керосин и мед на курс, взяла с него слово, что он будет там пить эту смесь. Но оказалось (это выяснилось потом), он вместо смеси пил коньячок, хотя я его строго-настрого предупреждала... Да и время было уже упущено... 23 апреля 1989 года его не стало.

И все-таки, вместо 3-4-х недель, обещанных врачами, он прожил почти год, работая. Курить он так и не бросил, диеты не соблюдал, работал до последнего, только дней за 10 последних слег. Поэтому, я думаю, если соблюдать все нехитрые методы лечения, да еще соблюдать диету по Шевченко, то человек будет жить.

Кто воспользуется этим методом лечения, желаю здоровья. Напишите, поможет вам или нет.

Адрес: 189640, Ленинградская обл., г. Сестрорецк, Приморское шоссе, 269, кв. 48, Сергеевой Ирине Николаевне.

НЕ БОЛЕЗНЬ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

Мы давненько не занимались в «школе диабета». Дело не в том, что не было места или времени. Элементарные азы мы прошли с помощью президента Российской диабетической ассоциации Михаила Владимировича Богомолова. Далее предстоит углублять знания, и мы ищем тех, кто может это сделать. А пока — два материала, которые могут оказаться вам полезны.

В адрес вестника «ЗОЖ» приходит много писем от людей, страдающих сахарным диабетом. Недавно мы получили письмо от женщины, которая по понятным причинам не хотела обнародовать свое имя и адрес. Письмо было подписано просто «Р». Автор писала о том, что ей 71 год, и у нее инсулинонезависимый сахарный диабет. «В чем причина? – спрашивает Р. — Меня беспокоит то, что я очень сильно похудела, хотя в еде себя не ограничиваю.

И еще. Читала, что диабетикам не желательно есть картошку и хлеб. А как же быть? Ведь это наша основная пища. Что вообще можно кушать? Кроме диабета у меня много и других болячек — остеохондроз, полиартрит...».

Мы передали письмо Кларе Дорониной, и Клара Ивановна дала Р. обстоятельный ответ. Мы решили опубликовать его, так как советы, адресованные Р., могут пригодиться и другим больным сахарным диабетом.

ПОЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ

У вас инсулинонезависимый сахарный диабет. Это не тяжелая форма диабета. И причина его может крыться в зашлакованности организма. В вашем возрасте не нужно бояться и похудания. Обмен веществ замедляется, и то, что вы не поправляетесь, это тоже не беда. Были бы кости, мясо нарастет. Невысокий уровень сахара в крови нетрудно поддерживать диетой и активным образом жизни.

Следите за работой печени и за суточным объемом мочи. Ее должно быть не менее 1,5 литра при том, что вы используете в сутки до 2-х литров жидкости.

Следите также за ежедневным стулом, и если здесь есть какие-либо трудности, то 1 стакан в день сока из свежей капусты и употребление сырой, с детский кулачок, свеклы, натертой на терке с добавлением 2 долек чеснока и сдобренной чайной ложечкой лимонного сока и немножко растительного масла, поможет вам хорошенько освобождать кишечник ежедневно.

К сожалению, заочно давать рекомендации трудно. Я многого о вас не знаю, к тому же у каждого диабетика болезнь протекает по-своему. Так как о своем возрасте вы сообщаете не таясь, то, возможно, у вас снижена моторика кишечника. 10 капель настойки полыни, смешанной с 10 каплями настойки элеутерококка, каждый раз перед едой за полчаса понизит содержание сахара в крови до нормы и улучшит настроение.

А если вам уж очень хочется картошечки, то запекайте ее с кожурой, посыпьте крупной солью, обмакните в масло и улыбнитесь перед тем, как ее употребить. Ведь человек за сутки должен рассмеяться хотя бы 15 раз. Но картошкой не увлекайтесь. Ешьте только печеную, а если поджарить, то вымоченную в воде 2 часа. Не забудьте, что кусочек испеченной тыквы, баклажанчика или кабачка также очень вкусны и полезны. Не наседайте на хлеб, а если уж очень хочется, то намочите кусочек в простокваше, добавьте петрушки, укропа, кинзы и поешьте на здоровье.

Утречком, только проснувшись, ложитесь на спинку, расслабьтесь и правой рукой хорошенько промните свой животик, начиная с правого подреберья по часовой стрелке по кругу, сужая спираль до пупка. Промните хорошенько пупок. Сделайте так несколько раз, начиная с правого подреберья, под мечевидным отростком, потом хорошенько залезьте под левое подреберье...

Поднявшись с постели, поблагодарите Бога, что вы живете в таком прекрасном мире. Прочистите хорошенько язык: поскребите его чайной ложкой 3-4 раза, снимите ночной налет, хорошенько с мылом промойте ротовую полость, промойте подсоленной водой нос и, приняв 1 ст. ложку растительного масла, пососите его и через 10-15 минут выплюньте. Улыбнитесь, потому что вы выплюнули неисчислимое количество своих невидимых врагов, которые сидели на языке, проснувшись раньше вас, и ждали завтрака из вашей плоти.

Затем умойтесь. Взгляните на себя. Вы все еще красивы, сделайте милое лицо. Перед завтраком выпейте столовую ложку растительного масла. Это поможет вам при вашем полиартрите и остеохондрозе. Появится хорошая чистая слюнка, синовиальная жидкость, что омывает ваши суставы, очистится.

У меня нет сведений относительно состояния вашего кишечника и печенки, но сбор из чистотела, бессмертника, листа брусничного и земляничного, спорыша, листа черники, кукурузных рылец и корней одуванчика, взятых в равных частях: 2 ст. ложки сбора на 0,5 литра кипятка, заваренных с вечера и принятых по 3/4 стакана перед каждой едой — не повредит вам. Пить этот настой можно очень долго, только не забывайте ежедневно с утра принять 1 драже витаминного комплекса «Аэровит». Это очень хороший наш отечественный препарат с набором ценнейших витаминов. Он сделан специально для летчиков высокого пилотажа и сравнительно недорогой.

А уж если вы хотите округлить свою фигуру, то на ночь возьмите 2 ст. ложки теплого пива, смешайте с чайной ложкой сметаны и выпейте на здоровье. Уверяю вас, через два месяца вы наберете 5 кг веса, без повышения сахара в крови. Только ничего больше не ешьте после 19 часов.

На ночь протрите ладони и ступни ног долькой лимона. А на счет гречки и льна — на здоровье. На льняном настое (1 ч. ложка на 1 стакан воды, кипятить 5 минут), добавив 1/4 часть сока из клюквы и рябины, вы получите замечательный кисель.

Раза два в неделю сделайте очистительную клизму: на 1 литр воды 50 г соды. Арбузом не наедайтесь, он повышает сахар в крови и в моче. Помидором побалуйтесь, но не увлекайтесь, если он не с вашей грядки, — очень много нитратов.

А теперь, что можно кушать. Капусту в любом виде, свеклу, морковь в салатах, в супах, в борщах, в

МНЕ ПОМОГАЕТ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Я хорошо знаю, что такое сахарный диабет. Он у меня уже 20 лет. Это с тех пор, как его обнаружили, а сколько он у меня на самом деле – даже не подозреваю. Живу я в городе Зея, что в Амурской области, и очень обидно, что люди не понимают, что такое диабет. У меня был высокий сахар, и я шесть месяцев сидела на инсулине. Потеряла зрение, сильно похудела. Впрочем, о последнем не жалею. Прочитала много литературы по диабету и все рекомендации, как подопытный кролик, пробовала на себе. Вот, например, рецепт, как понизить сахар в крови.

5 г лаврового листа заварить 300 г кипятка в термосе и оставить на сутки. Потом пить по 50 г за 30 минут до еды. Настой может вызвать кровотечение. Если такое случится, то тогда нужно пить по 1 ст. ложке также за 30 минут до еды. Я, конечно, стала пить по 50 г и 5 раз в день — сколько раз принимала пищу. Через две недели сдала анализ, и он показал, что сахар с 20 ед. снизился до 7,2. Сейчас, когда чувствую, что уровень сахара поднимается, принимаюсь за настой лаврового листа.

Недавно узнала, что диабетикам нужно на голодный желудок утром съедать 1 ст. ложку сухой гречки. Ем ее каждое утро. В 6 часов утра вымою гречку, и пока мылюсь, жую, жую... Инсулин бросила. Перешла на таблетки «манинил» — по 3 в день, сейчас принимаю 2. Получается такая схема: утром гречка, в 11.00 — таблетка и перед ужином таблетка.

Мне 71 год. Еще работаю. В школе. Техничкой. Каждый день делаю гимнастику по 45 минут. Подъем в 5 утра. Очень много хожу. У меня собачка, и мы вместе гуляем два раза в день. Вечером – по часу. Не верю, когда мне говорят, что на гимнастику нет времени. Жить захочешь – будешь делать. Кстати, многие даже не подозревают о моем диабете. А вообще это коварная болезнь.

солянках. Хорош нежирный творог. Ешьте тогда, когда очень захотите, а если нет аппетита, устройте такое питание.

В 12 часов дня фрукты — яблоко, груши. Зимой -сухофруткты вареные.

В 16 часов обед — овощные салаты, супы из ячневой, овсяной и рисовой круп, гречка, можно отварное мясо. Два раза в неделю или фасолевое или гороховое пюре. Кстати, почти в каждый салат добавляйте хоть 1 столовую ложку зеленого горошка.

На ужин — творог, простокваша, кефир с 1 чайной ложечкой меда.

То есть, всего понемногу. И что очень важно — хорошенько пережевывайте пищу.

Любой сбор трав, который применяется при сахарном диабете — 2 столовые ложки на 0,5 л кипятка, принимать три раза в день перед едой.

Я не знаю состояния вашего организма и не могу конкретно советовать сборы , однако найти их можно в любом лечебнике, а также в материале Николая Николаевича Штаба, опубликованном в вестнике "ЗОЖ" № 11/12 за 1999 год.

Наконец, последнее. Мы до сих пор говорили о теле. А теперь немного о душе. Если хотите сохранить здоровье, то примите такие правила:

1.Жизнь прекрасна и удивительна, даже если она трудна.

2.Лучше меня, моложе меня, красивей меня ушли в мир иной, а Господь дает мне радость лицезреть этот мир и жить в нем. Чаще улыбайтесь (еще раз напоминаю об этом). При улыбке срабатывают лицевые мышцы, организм выделяет эндорфины. Без них мы — нечеловеки.

3. Вы не одиноки. С вами Бог и хорошие люди.

Клара ДОРОНИНА.

Заставляет сидеть на диете. Чай и кофе не пью. Сахар, варенье не ем, соленое – тоже. Иногда позволяю себе соленый огурчик. С питанием тяжело. Живу на пенсию, да и на небольшой заработок – 200 рублей. Но людей не обижаю. Люблю их, и меня любят. Родных у меня нет, так все соседи мне как родные. То ягоды принесут, то овощи.

Так что не унываю. Еще поживу на этом свете.

Адрес: 676200, Зея, Амурская обл., пос. Светлый, д.14, кв.80. Мурашовой Иде Николаевне.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ПРОТИВ АРТРИТА

Как выяснилось, в этом напитке содержатся вещества, которые могут быть использованы для профилактики и лечения ревматоидного артрита. В их числе — полифенолы, чрезвычайно активные антиоксиданты, замедляющие течение воспалительного процесса.

Как известно, эффективных средств против ревматоидного артрита в настоящее время не существует. Больные вынуждены в больших количествах принимать обезболивающие и нестероидные противовоспалительные средства, а при тяжелых формах — стероидные гормоны.

По мнению группы ученых из Кливленда, правильно подобранный рацион и несколько чашек зеленого чая в день способны помочь скомпенсировать это тяжелое заболевание.

ДОРОГУ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ!

Миллионы и миллиарды ежегодно тратятся на рекламу, чтобы поддержать мифы, приносящие огромные доходы, о различных пищевых продуктах. Однако наука находит все новые факты, подтверждающие пользу, приносимую растительной пищей. Кроме того, фрукты и овощи вкусны и просты в приготовлении.

Все мы смертны, но, поскольку все там будем, не стоит торопиться. Правильно построенный рацион помогает уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, диабета, удара и остеопороза. В развити ожирения, повышенного уровня холестерола и гипертонии повинна в первую очередь неправильная система питания.

Люди, которые придерживаются вегетарианской диеты, меньше болеют, реже прибегают к услугам медицинских учреждений и принимают значительно меньше лекарств, чем те, кто потребляет продукты животного происхождения.

НЕ ПРЕЗИРАЙТЕ КОНСЕРВЫ!

При консервировании овощи и фрукты подвергаются воздействию высоких температур, и поэтому многие диетологи считают, что их питательная ценность не идет ни в какое сравнение со свежими продуктами. Действительно, многие ценные вещества, в частности, витамин С, разрушаются при консервировании. Однако ученые убедительно доказали, что во многих случаях консервы сопоставимы по питательной ценности со свежими и замороженными продуктами, а иногда значительно превосходят их.

Этот кажущийся парадокс может быть вызван многими причинами. Прежде всего консервированию и заморозке обычно подвергаются полностью зрелые плоды сразу после сбора. С теми продуктами, которым предстоит долгий путь по железной дороге, дело обстоит иначе. Кроме того, консервированная тыква, например, содержит в двадцать (!) раз больше витамина А, чем свежая. Это связано с тем, что высокотемпературная обработка освобождает бета-каротин (провитамин А) от протеина, с которым он связан изначально, и переводит его в легкоусвояемую для организма форму.

Консервированные бобовые по питательной ценности не уступают приготовленным в домашних условиях. Открывая такие консервы, старайтесь не выливать жидкость, в которой варились бобы, а использовать ее для приготовления блюд. Отвар содержит растворимую клетчатку, минеральные вещества и тиамин (витамин B_1). При этом следует учитывать, что, как правило, в нем имеется довольно много соли.

В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ЕЩЕ И ГУБНАЯ ПОМАДА

Практически каждая женщина не выходит из дома без слоя помады на губах. Причем в течение дня этот слой приходится неоднократно накладывать заново. Давайте проследим, куда исчезает помада с наших губ и где она остается. На кофейной чашке, на воротничке приятеля, но большей частью — в нашем собственном желудке.

Итак, если вы пользуетесь помадой, вы добавляете к своему рациону неестественную и, вполне вероятно, вредную смесь. В ее состав входит целый ряд ингредиентов, способных вызвать развитие рака и аллергий. Это поливинилпирролидон (пластическая резина), сахарин (искусственный подсластитель), бутилированный гидроксианизол (консервант) и, не в последнюю очередь, красители, полученные из смолы. Дебра Линн Дэдд, автор книги «Мой дом — моя крепость», и ряд других авторов, пишущих о бытовой химии, считают помаду наиболее вредным видом косметических средств.

ЧУДЕСНЫЕ СВОЙСТВА ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

60—90 процентов полезных питательных веществ и микроэлементов, которые входят в состав пшеничного зерна, сосредоточены в зародыше и оболочке. В процессе приготовления белой муки высшего сорта эти ценнейшие части зерна удаляются и выбрасываются. Поэтому в цельнозерновой муке по сравнению с обычной белой

- в четыре раза больше клетчатки
- в два раза больше меди
- в шесть раз больше магния
- в три раза больше калия
- в два раза больше селена
- в четыре раза больше цинка
- в двадцать (!) раз больше витамина Е.

А также значительно больше

- лиганов
- фенолиевой кислоты
- фитиновой кислоты
- токотриенолов

Выводы делайте сами. При этом вспомните хотя бы о лечебной диете №7 Кацудзо Ниши, которая на 70 процентов состоит из цельных зерновых.

ГРЫЗИТЕ МОРКОВЬ ПОЧАЩЕ

Согласно данным отдела гинекологии Нью-Йоркского университета, включение в рацион моркови и других продуктов, богатых бета-каротином — природным веществом, которое превращается в организме в витамин А, действительно может дать защиту против грибковой инфекции. Как показывают исследования, клетки вагины женщин, пораженных грибковой инфекцией, имели значительно более низкий уровень бета-каротина, чем клетки влагалища здоровых женщин. Медики считают, что бета-каротин стимулирует иммунную систему в целом, предохраняя таким образом и от грибковой инфекции.

Вместе с вами прогулку по страницам американского журнала «Натуральная Гигиена» совершала Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Простой рецепт от ожога

Облить ожог холодной водой и быстро приклеить пленку от скорлупы сырых яиц — в свое время этот рецепт мне очень пригодился. В 1967 году моей дочери было два года. Мы только что переехали из Казахстана в Курган и жили во времянке. Утром сварила манную кашу и поставила кастрюлю на табуретку остывать. Дочка проснулась, и, чтобы встать с постели, она хотела опереться о табуретку, но попала рукой прямо в кастрюлю с горячей кашей.

Рядом стояло ведро с холодной водой. Я быстро ополоснула ее руку, разбила несколько сырых яиц, отодрала ленточками от скорлупы пленку и приклеила плотно к руке и пальчикам малышки. После этого Лена уснула. А вечером, когда проснулась, сама стала отдирать присохшие пленочки, а от ожога никаких следов не осталось. Только в одном месте между пальчиками, где плохо приклеилась пленка, образовался волдырь.

Второй случай был уже здесь, в Приморье, со второй дочкой. Она нечаянно вылила на колени стакан с кипятком. Я проделала все то же самое — от ожога даже красноты не осталось. На следующий день она уже пошла в садик.

Рецепт простой и очень эффективный, только надо все это делать очень быстро.

Адрес: 692430, Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Строительная, 57-23, Торбиной Евдокии Ивановне.

Это все — от бронхита

1. Возьмите бутылку чистого керосина, всыпьте туда 3 ст. ложки соли, желательно «Экстры» (если керосина будет много, отлейте), поставьте бутылку в кастрюлю с холодной водой до горлышка и кипятите 1,5 часа. Лекарство готово.

Пить по утрам 1 ч. ложку лекарства плюс 1/2 ч. ложки растительного масла. Пить до полного излечения. Проверено на многих и на себе.

2. Возьмите 250 г меда и 250 г топленого сливочного масла. Растопите на плиточке, покрошите туда прополис размером с голубиное яйцо. Мешайте, пока прополис не расплавится. Лекарство готово. Пить 3 раза в день по 1 десертной или столовой ложке, предварительно хорошенько перемешав лекарство, так как более легкое масло будет вверху, а более тяжелый мед — внизу.

3. Возьмите равные части сока моркови, красной свеклы, черной редьки. На 0,5 л этого сока добавьте 100 г водки. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Советую пользоваться первым рецептом — он действует быстрее всех.

Адрес: 659240, Алтайский край, Кытманово, ул. Комсомольская, 46, Любимовой Екатерине Семеновне.

Как избавиться от потливости рук

Средство, доступное всем. Если потеют руки или ноги, возьмите канифоль, разотрите в порошок и насыпьте на потеющие места, на ноги наденьте носки, а утром смойте все холодной водой. Две-три процедуры — и проблема исчезнет.

Адрес: 692800, Приморский край, пос. Артемовский, ул. Степановская, 8, Гапиенко Валентине Степановне.

От камней в желчном пузыре

Взять 2 кг куриных желудков, удалить внутреннюю пленку, промыть ее, хорошо высушить, истолочь в ступке или размолоть в кофемолке. 1 ст. ложку этого порошка залить стаканом пива. Оставить на ночь. Утром подогреть и выпить теплым весь стакан натощак. Потом лечь с грелкой на желчном пузыре на 30 минут. Этого порошка хватит примерно на 7 раз. Если камни крупные, повторить через 10 дней всю процедуру.

Многие мне говорили, что вылечились с помощью этого средства.

Адрес: 392018, г. Тамбов, ул. Краснодонская, 38, Вошиной Любови Петровне.

Компресс из тертых яблок от полиартрита

Три года назад, придя домой, застала маму без сознания. Восемь дней у нее держалась температура 39 градусов, она бредила. После этого не могла стоять на ногах — распухли коленные суставы, опухли ноги. Врачи поставили диагноз: полиартрит и заявили: «Она обречена на постельный режим». Болезнь усугубилась сдвигом позвоночного диска. Я ставила в ряд стулья, и она на руках передвигалась, опираясь на их спинки. Вылечила же я ее так.

Терла яблоки, раскладывала их на подготовленную, сложенную в несколько слоев ткань размером по объему колена и быстро обкладывала этой тканью колено. Потом бинтовала и сверху покрывала шерстяной тканью. Компрессы делала месяца три. Прихожу однажды, а мама стоит на костылях, и сгибает колено.

Сейчас она уже ходит, на костылях, правда, но на боль в суставах не жалуется. Советую попробовать.

Адрес: 330035, Украина, г. Запорожье, пр. Маяковского, 5, кв. 2, Маньковской Раисе Ивановне.

Жесткий, но эффективный рецепт для страдающих полиартритом

Многие страдающие полиартритом взывают о помощи. Этим рецептом я вылечилась сама.

Нужно взять уксусную эссенцию 70% — 150 г. Измельчить пачку лезвий, самых дешевых, отечественного производства. Поместить их в уксусную эссенцию. Закрыть герметично. Через неделю лезвия растворятся. Окалину выбросить. Жидкость процедить. Добавить в нее денатурат — 450 г. Растирание готово.

Перед употреблением кожу смазать жиром или любой мазью от ожогов. Руки тоже надо защитить мазью.

Лучше всего натирать больные суставы утром и на ночь, тепло их потом укутав. Так как у меня болели все суставы (я не могла держать в руках ложку, не могла застегнуть пуговицу, не могла встать на ноги), мне сшили из фланелевой ткани с ватной прослойкой нарукавники до плеч. И такую же конструкцию — на ноги. Намажут суставы этим средством и быстренько их укутывают.

Лечилась два месяца. Прошло 27 лет. Ни разу больше суставы не болели. Врачи не верят, что таким методом можно вылечить полиартрит. Поскольку он у меня был запущен, пришлось сразу прибегнуть к такому жесткому методу.

И еще. Т. Н. Закирова из Норильска просила помочь от эндометриоза. Могу посоветовать пить настой из следующих трав: шалфей — 2 ст. ложки; алтей — 2 ст. ложки; крапива — 1 ст. ложка; малина — 1 ст. ложка; бузина черная — 1 ст. ложка; ромашка — 1 ст. ложка; листья и цветы тысячелистника — 1 ст. ложка; трава буквицы — 1 ст. ложка; мята перечная — 1 ст. ложка. Травы измельчить, перемешать. Четыре ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, укутать, оставить на 1,5 часа. Пить по 1 стакану 4 раза в день с медом.

Адрес: 606016, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Суворова, 14-7, Куркиной Валентине Константиновне.

Про яйца, чай и... дружбу

Кратко о себе. Мне 53. Три года назад начались проблемы в семье сына, затем — у меня: муж стал еще больше пить, и, как результат, измена. Не знаю, почему, но не могу уйти от него. Мне его жалко, что ли? Миллион раз просила его оставить меня, но он не хочет. Через год возникли неполадки в семье дочери. И все это продолжается до сих пор. Были минуты, когда хотела уйти из жизни, но так как я человек верующий, знаю, что это большой грех. И теперь, когда особенно тяжело на душе, я беру в руки «ЗОЖ» и, как всегда, читаю «от корки до корки», и мне становится легче. Я как будто поговорю с другом.

Из-за болезней осталась без работы. Сейчас, правда, начала оформлять пенсию, но когда ее получу — не-

известно. Живя в такой обстановке, приобрела гипертонию, а недавно и катаракту, и больше всего боюсь потерять зрение. Хочу попросить читателей поделиться опытом лечения от этой коварной глазной болезни, а также поблагодарить всех за полезные рецепты. Со своей стороны, предлагаю рецепты из личного опыта.

Если вас мучают ячмени на глазах или конъюнктивит, нужно взять чай без примесей (грузинский или индийский), насыпать 1/2 чайной ложки в бинт и завязать в мешочек. Сделать два таких мешочка. Налить кипяток в две чашки. Опускать эти тампоны поочередно в кипяток и прикладывать к глазам, но осторожно, чтобы не обжечь веки. Делать это нужно дня 3-4 перед сном.

Женщинам, у которых длительное время не прекращаются маточные кровотечения, нужно взять 6 белков от свежих яиц, добавить туда десертную ложку лимонного сока, хорошо размешать и выпить натощак. Если кровотечение не остановится, повторить. И еще последите за работой кишечника, постарайтесь есть больше овощей, тушеной капусты, а на ночь съедайте стакан тертой моркови.

Когда страдаешь, хочется помочь другим. Если кто-то оказался в такой сложной ситуации, как я, пишите. Отвечу всем. Просьба вложить конверт с о/а.

Адрес: 308034, г. Белгород, Главпочтамт, д/в, п/п 620522.

Проверено годами

Много лет изучаю траволечение — жизнь заставила помогать близким и дорогим людям. Теперь хочу поделиться своим опытом с читателями вестника. Предлагаю рецепты, которые проверены годами.

При пониженной кислотности

Подорожник перемолоть через мясорубку, отжать сок и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Зимой можно пить «плантоглюцит» (продается в аптеке).

При повышенной кислотности

100-процентная гарантия — яичная скорлупа. Собирают белую яичную скорлупу и перетирают ее в ступке. Пьют по 1/2 ч. ложки порошка 2 раза в день, запивая водой. Сейчас выпускают биофиты из яичной скорлупы (продаются в аптеках). Яичная скорлупа — прекрасное средство при заболевании сердца, при кариесе, переломах, диатезах.

Кстати, скорлупа укрепляет сердечную мышцу. Мой дедушка был комиссован из армии из-за сердца. Но когда начал пить яичную скорлупу, забыл, где оно находится. У меня тоже пошаливает сердечко. Два года «сидела» на уколах, а когда стала пить скорлупу, никакие лекарства не понадобились. Только помните: скорлупа понижает кислотность. Поэтому людям с нормальной или пониженной кислотностью надо запивать скорлупу водой с лимонным соком.

От грыжи, фурункулов, ячменей

Высокий процент излечения, если будете пить медицинскую серу (Sulf. depurati) — продают в аптеках, но по рецепту. В народе ее называют «горючая сера», она желтого цвета. Серу перетереть в ложке и пить по 1 ч. ложке без верха 3 раза в день, детям давать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день.

Себе я таким способом вылечила грыжу пищевода, отчиму — паховую грыжу и пупочную, фурункулы и ячмени исчезают как по мановению волшебной палочки.

Лямблии в кишечнике и печени

Если не помог трихопол (обычно врачи назначают в таких случаях трихопол), попробуйте любой из моих рецептов.

1. Залить 5 г березовых почек 1 стаканом воды, кипятить 15 минут. Настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день 10 дней. 10 дней перерыв, потом повторить курс лечения (всего провести три курса).

2. 20 г листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настоять 5 час. Пить по 1/2 ст. ложки 2 раза в день. Также провести три курса по 10 дней с 10-дневным перерывом.

Лечение остеомиелита

Вылечите и забудете врачей, которые чистят и чистят ваши кости, а толку нет, если примените мою мазь.

Взять по 5 г каждого продукта: воск, лук репчатый перемолотый, мыло дегтярное, деготь, сметана, мед. Все смешать, потомить на медленном огне 0,5 часа до получения однородной массы. Мазать соответствующее место. Выходят даже осколки. После войны мы вылечили отца и многих других людей от остеомиелита и свищей.

Адрес: 690105, Владивосток, ул. Русская, д. 88 «а», кв. 56, Бачинской Нине Константиновне.

По поводу фарингита

В 1979 году у меня на нервной почве начался фарингит. По совету доброго человека я стала промывать носоглотку ежедневно парным молоком. Договорилась с соседкой и в 5 часов утра брала у нее 0,5 л молока. Дома, стоя над раковиной, наливала в ладошку молоко, втягивала его через нос и выплевывала через рот. И так с месяц. Потом стала покупать обычное молоко, подогревать его до температуры парного и полоскала. В общем, эффект тот же. Лечилась, правда, месяца четыре, но с тех пор ни разу не повторялась эта болезнь.

Буду очень рада, если мой совет поможет.

Адрес: 457004, Челябинская обл., Увельский р-н, с. Красносельский, ул. Солнечная, 1, кв. 2, Кутищевой Анне Васильевне.

И черный чай — на всю оставшуюся жизнь

Один человек рассказал свою историю. 15 лет его мучил геморрой. Однажды он ехал в поезде, и попутчик посоветовал ему пить чагу. Он не придал значения этому совету, но потом в одном сибирском журнале прочитал о том же. Попробовал и... «Я уже состарился, а с тех пор забыл об этой болячке», — говорил он мне.

Рецепт: Приблизительно 50 г чаги на 1 л кипятка. Настоять сутки. Пить только этот настой, не употребляя больше никакой другой жидкости, даже питьевой воды, месяца 2-3. Алкоголь тоже исключить!!!

А вот случай из моей практики. В 19 лет приехал в Самарканд. Объелся дынь и прочего, ну и... началось расстройство желудка. Дня три мучился, пока хозяин дома, в котором я жил, не заметил мою беду. Он попенял мне, что сразу не сказал, велел взять чайную ложку черного чая, растереть большим пальцем в ладони и проглотить. Глотать было трудно, но с глотком воды я умудрился это сделать.

— А теперь пойдем обедать — сегодня у нас щи со свининой, — сказал он.

— Господи, какие щи, когда,... — возразил я.

— Ешь все, ничего не будет! — заверил хозяин.

И правда, прошло. Пользуюсь я этим средством в случае необходимости всю жизнь. Помогало и другим, даже собакам.

И еще. Много лет занимаюсь саженцами и лекарственными растениями. Остро нуждаюсь в единомышленниках, особенно проживающих в Уфе. С удовольствием буду обмениваться информацией.

Адрес: 692420, Приморский край, п. Кавалерово, ул. Арсеньева, 94, кв. 11, Харитониди Аристиду Панайотовичу.

Про чесночное масло

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник вниз. На следующий день взять лимон, помять, срезать шишку (место, откуда лимон растет) выдавить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла. Размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от 1-го до 3-х месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

Прием масла снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку, назначается при склерозе. Прекрасное сосудорасширяющее средство.

Адрес: 422200 Татарстан, г. Агрыз, ул. Маяковского, 16-20, Долженковой Валентине Дмитриевне.

(Окончание на 14-й стр.)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

Если начинается насморк, приготовьте чеснок и... спички

Головку чеснока разберите на зубки, а сердцевину высушите и положите ее в коробочку или пакетик. Как только почувствуете, что начинается насморк, чиркните спичкой и на секунду поднесите сухую сердцевину к огню — и тут же задуйте его. Сердцевина будет тлеть, а вы вдыхайте дым. Он едкий, сильно жжет, зато из носа «течь» перестанет. Кстати, одной сердцевины хватит надолго — ее можно использовать несколько раз.

Адрес: 107065, Москва, ул. Уссурийская, д. 9, кв. 98. Рахимкулову Тимуру.

От шума в ушах

В вестнике «ЗОЖ» № 14 за 1999 год есть рецепт «Алоэ против катаракты». Его прислала Глафира Михайловна Утяшева из Башкортостана. Она же спрашивала о средстве против шума в ушах. Мне лично помогло вот что. Сначала я закапывала в уши по 1 капле «Тройного» одеколона — сделала это три раза через день. А потом на ночь вкладывала в уши тампоны из ваты или марли, смоченные в соке красной свеклы. Эту процедуру проделала пять раз. И все прошло.

Адрес: 641403, Курганская обл., Притобольный р-н, с. Раскатиха. Высоких Марии Егоровне.

«ЗОЖ»: Кстати, писем с просьбой поделиться рецептом от шума в ушах приходит в «ЗОЖ» довольно много. Надеемся, совет Марии Егоровны кое-кому и поможет.

Дождемся подснежников

Мне 55 лет. Вестник «ЗОЖ» выписал со 2-го полугодия и жалею, что не сделал этого раньше. Сколько болезней мог бы вылечить, не потратив денег.

Хочу поблагодарить Марию Васильевну Баранову, которая прислала рецепт лукового супа от артроза, опубликованный в вестнике №3 за 1999 год. У меня, правда, болели не ноги, а руки, но уже через полмесяца после приема супа я почувствовал улучшение

А теперь хочу поделиться с читателями своим рецептом от остеохондроза. Весной надо набрать подснежников со стеблем (они должны быть сине-фиолетовые, желтые не подойдут). Сразу пропустить через мясорубку. На спину, на больное место, положить марлю в два слоя (если в один, то можно обжечь кожу), а на нее выложить массу из подснежников и держать 10-15 минут. Рецепт испробован и мной лично, и многими людьми. Кое-кому помогло с первого же раза. Мне понадобилось два.

Адрес: 462432, Оренбургская обл., г. Орск, Орский пр-т, д.33, кв. 60. Трынову Сергею Давыдовичу.

«ЗОЖ»: Наверное, следовало бы с этим рецептом подождать до весны, или, по крайней мере, до февраля. Но мы все-таки решили его опубликовать, дабы все страдающие от остеохондроза заранее могли подготовиться к его применению. Ведь подснежники долго не растут и заготавливать их впрок нельзя. Годятся только свежесорванные растения.

Мокрица от опухоли молочной железы

Мой совет женщинам, как избавиться от опухоли молочной железы. Пишу из своего горького опыта. Сама излечилась этим простым и доступным способом: прикладывала к груди траву мокрицу. Растет эта трава на огороде как сорняк. Очень приятная на ощупь. Многие женщины, не зная о свойствах мокрицы, идут на операцию. В 16-м номере прочитала прямотаки вопль о спасении. А ведь оно подчас очень близко и всем доступно.

Адрес: 142292, Моск. обл., Серпуховский р-н, г. Пущино, м/р В-14-5, Беляевой Тамаре Алексеевне.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Просим отозваться женщину из Оренбургской области (г. Орск-20, д/в, п/п IV-РЖ № 504938), чье объявление было опубликовано в № 15 за август. Просим сообщить нам адрес и точные данные с полным именем и отчеством. У нас семейный детский дом, и нам очень нужна бабушка.

Адрес: 357980 Ставропольский край, г. Нефтекумск, 2 мик., д 27, кв. 22, Семейный детский дом, Кореневым Светлане Николаевне и Владимиру Васильевичу.

* * *

Мне 22 года. Последние 10 лет постепенно падает слух. Диагноз: нейросенсорная тугоухость 1-й и 2-й степени. Возможно, от частых ОРЗ и лечения антибиотиками. Воспалительных процессов никогда не было. Может, кто знает, как или где излечиться от этого заболевания, напишите. Заранее благодарю.

Адрес: 690031 г. Владивосток, ул. В. Терешковой, 5—26, Оксане.

* * *

Моя двухлетняя дочь с рождения больна кандидозом (молочницей). За два года несколько раз лечилась нистатином, но после временного затишья болезнь наступает с новой силой. Очень прошу откликнуться тех, кто знает как традиционные, так и нетрадиционные способы лечения кандидоза у детей.

Адрес: 433510 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Победы, 5, кв. 20, Сыраздиновой А. И.

* * *

У моего сына с шести месяцев начались судороги. Диагноз: «младенческая» родовая травма, повышенное внутричерепное давление. Сейчас ему полтора года. Состояние резко ухудшилось (полезли зубы). Каждый день теряет сознание, закатывает глазки, останавливается дыхание, малыш синеет, в голове и в глазах что-то дергается. Врачи бессильны. Ради Бога, отзовитесь, пожалуйста.

Кто сможет выслать травы: шикша, корень фирулы, траву «вереус» (похожа на молодые елочки, растет в тайге). Все расходы оплачу.

Адрес: 346100 Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Северная, 6, Панченко Марине Николаевне.

* * *

Мне 28 лет. 7 июня у меня родилась дочь. Мы были очень счастливы. Но совсем недавно узнали, что у меня и дочки гепатит «С». Врачи говорят, что он не лечится. Я не верю и хочу бороться с болезнью. Буду очень признательна всем, кто поделится опытом лечения гепатита «С».

Адрес: 614111 г. Пермь, ул. Солдатова, 29/3—26, Качевой Эльвире Борисовне.

* * *

Мне 53 года. Два года страдаю анемией кистей рук. По ночам часто просыпаюсь, т. к. кисти рук или пальцы задеревянели. Может, кто знает, как избавиться от этого недуга.

Адрес: 307381 Курская обл., г. Курчатов, ул. Ленинградская, 9—29, Моисеевой Антонине Александровне.

* * *

Уважаемые и дорогие зожевцы, особенно сибиряки! Услышала рекламу по телевидению о новой траве «солянка холмовая». Говорят, она уникальна для печени и других органов. Откликнитесь, кто знает ее и может достать.

Адрес: 620904 г. Екатеринбург, п. Шабры, ул. Парковая, 2, кв. 14, Аюповой М.

* * *

Прошу ответить через газету, кто из читателей знает травы «зюзник» и «сочевник». Они входят в состав сердечного сбора. Может, они имеют другие названия?

Адрес: 353915 г. Новороссийск, ул. Энгельса, 53, ОАО «ИЧП», Васильевой В. С.

* * *

Прошу откликнуться людей, перенесших заболевание «полиневропатия», и поделиться со мной традиционными и нетрадиционными методами лечения. Больна 17-летняя дочь.

Адрес: 613413 Кировская обл., Куменский р-н, п/о Вожгалы, ул. Прозорова, 4, кв. 2, Лимоновой Валентине Николаевне.

* * *

Расскажите, кто знает, о траве «стефания», из которой получают вытяжку и делают препарат «калимин». Где трава растет, не знаю, но мне сказали, что она помогает при миастении. Пожалуйста, отзовитесь, кто может помочь. Расходы оплачу.

Адрес: 663560 Красноярский край, Рыбинский р-н, Заозерный, Абдулиной Е. А.

* * *

Мне поставили диагноз: «Генитальный инфантилизм 2-й степени». В народе эта болезнь называется «детская матка». А мне всего 24 года, и я хочу иметь ребенка. Может, кто знает, как это

ОТЗОВИТЕСЬ!

лечится травами? Буду рада, если кто-нибудь мне ответит.

Адрес: 692462 Приморский край, Надеждинский р-н, с. Кипарисово-1, ул. Сельская, 31, кв. 1, Корнеевой Ирине.

* * *

Вышлите, пожалуйста, корень подсолнуха на несколько курсов. Нахожусь в тяжелом состоянии. А если можно, то и корень шиповника. Оплату гарантирую.

Адрес: 683000 г. П-Камчатский, Главпочтамт, а/я 141, Кудрявцевой Б. Д.

* * *

Прошу совета, как можно вылечить аминорею (полное отсутствие менструаций из-за слабой работы яичников). И если кто сможет, вышлите корень аира. Все расходы оплачу сразу. Сама могу выслать семя льна.

Адрес: 173025 г. Вел. Новгород, ул. Ломоносова, 32, корп. 2, кв. 24, Кошкаровой Елене Геннадьевне.

* * *

Три года назад после вирусной инфекции у дочки заболели ноги, и уже три года мы боремся с этой болезнью. Диагноз: полирадикулонефрит, парапарез смешанного характера. Мы лечились и в Москве, и в Свердловске — результатов никаких. Подскажите народные методы.

Адрес: 427210 Удмуртская респ., Завьяловский р-н, ст. Азино, ул. Штабная, 8, кв. 7, Вайгюлене Лидии Ана-тольевне.

* * *

Прошу откликнуться читателей, кто знает, как вылечить кандидозный глоссит.

Адрес: 683024 г. П-Камчатский, пр. Рыбаков, 2, гос. № 24, п/п IV-ВС № 660509.

* * *

Болезнь Бехтерева. Кто имеет опыт лечения, знает способ ставить банки на пупок или знает хотя бы один случай излечения этой болезни любым методом, отзовитесь!

Адрес: 420137 г. Казань, а/я 55.

* * *

Не знает ли кто, как можно помочь людям, страдающим хронической почечной недостаточностью (повышено содержание мочевины и креатенина)?

Адрес: 443013 г. Самара, ул. Осипенко, 144, кв. 108, Стукаловой Тамаре Николаевне.

* * *

Люди, добрые, отзовитесь, кто знает, как излечиться от алкоголизма, чем. Помогите, нет больше сил бороться!

Адрес: 692100 Приморский край, г. Дальнереченск, ул. Красноармейская, 31—23, Сазоненко Г. Я.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто столкнулся с таким страшным диагнозом: грыжа межпозвонковых дисков. Помогите, ради Бога! Еще беспокоит сухая экзема уже лет восемь. Буду очень благодарна всем!

Адрес: 142400 Моск. обл., г. Ногинск, ул. Радченко, 8, кв. 129, Ивановой Елене Анатольевне.

* * *

Болен мальчик 14-ти лет ревматоидным артритом 1,5 года. Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить это заболевание.

Адрес: 443101 г. Самара, Пуголевский тракт, 61, кв. 41, Совиновой Наталье Ивановне.

* * *

Убедительно прошу откликнуться людей, кто знает, как лечить парапроктит народными средствами у мальчика 8-ми лет. На операцию он ложиться не хочет.

Адрес: 350065 Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Трудовой Славы, 26, кв. 20, Шведовской Елене Петровне.

* * *

Буду благодарна тем, кто сообщит, как вылечить вазомоторный ринит.

Адрес: 398016 г. Липецк, ул. Космонавтов, 12/2, кв. 57, Гусак Нине Николаевне.

* * *

Отзовитесь, кто знает народные способы лечения при дисфункции яичников (месячные через каждые пять дней), как рассосать кистозные яичники, вылечить воспаление придатков и эрозию. Если пришлете травы, все расходы оплачу.

Адрес: 362019 г. Владикавказ, ул. Народов Востока, 34, Евграфовой Нине Ивановне.

* * *

Мне врач рекомендовал отвар травы «листник». В народе его называют «вилы-грабли» (для лечения простатита). Что это за растение?

Адрес: 603006 г. Н-Новгород, пл. Свободы, 4, кв. 71.

* * *

Помогите узнать, что за растение под названием «щавелек» (щавалек). Даже ботаники не знают такого названия. А мне нужно приготовить настой. И где его можно приобрести? Заранее очень благодарна.

Адрес: 680038 г. Хабаровск, ул. Волочаевского, 188, кв. 47, Ялхороевой Д. М.

* * *

Страдаю семь лет неспецифическим язвенным колитом. Может, кто вылечился от этого заболевания народными средствами? Заранее благодарю за советы.

Адрес: 189630 С.-Петербург-Колпино, ул. Пролетарская, 58—225, Ефимовой Антонине Александровне.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Стройная брюнетка (41/162/60) желает познакомиться для серьезных отношений с интеллигентным, ведущим ЗОЖ мужчиной 40-45 лет, спокойным, трудолюбивым, с разносторонними интересами. Имею дочь 20-ти лет и сына 17-ти лет. Дева, родилась в год Собаки. Пытаюсь жить честно, без в/п.

Адрес: 612220 Кировская обл., г. Яранск, пер. Радина, 12-1, Кудрявцевой Г. В.

* * *

Приглашаю к знакомству умного, сильного духом и с задатками домохозяина мужчину. О себе: 52/165, в/о, верующая. Хочу заботиться о близком человеке и верю, что счастье еще возможно, пусть и по объявлению. Возможен переезд в близлежащие области.

Адрес: 153009 Иваново-9, д/в, Соколовой Любови Ефимовне.

* * *

Хорошая хозяйка с добрым сердцем и приятной внешностью, энергичная, общительная, интеллигентная, вдова-пенсионерка разделит печаль и горе с тем, кто устал от одиночества, потерял любимую, но молод душой в свои 55-65 лет и не потерял чувства юмора, чести и порядочности, ведет ЗОЖ. Мне 56/158/70. Подробности в письме. Пожалуйста, для ответа — конверт с о/а.

Адрес: 356100 Ставропольский край, г. Изобильный, пер. Ленина, 4 «а», кв. 13, Валько Л. К.

* * *

Хочу познакомить своего 20-летнего сына с молодой женщиной. Он инвалид III гр. (глухой), без в/п. Возможно, откликнется молодая девушка с такой же инвалидностью.

Адрес: 346638 Ростовская обл., Семикаракорский р-н, ст. Задоно-Кагалоницкая, д/в, п/п VI-АН № 552974.

* * *

Порядочный мужчина 49/178/73. Тигр, Рыба, разведен, без в/п, не судим, сторонник ЗОЖ, работаю, хозяйственный, скромный, образование среднеспециальное, жильем не обеспечен — для создания семьи надеется встретить одинокую женщину до 43-х лет, без в/п, поклонницу ЗОЖ, женственную и не склонную к полноте, без жилищных и материальных проблем, желательно со своим домом, из сельской местности близлежащих районов.

Адрес: 601900 Владимирская обл., г. Ковров, Главпочтамт, п/д № 1764979.

* * *

Мне 39/162/67, Водолей, образование высшее, симпатичный, без в/п, с чувством юмора, оптимистка, энергичная, хорошая хозяйка. У меня свой дом, сад, большой огород, полно скотины, нет только хозяина с трезвой головой и умелыми руками. Для меня и моих детей (дочь 5 лет и сын 10 лет) так нужен добрый мужчина, с которым можно было бы разделить все радости и заботы нашей трудной жизни.

Адрес: 659863 Алтайский край, Троицкий р-н, п. Боровлянка, ул. Октябрьская, 92, Белесиной Наталье Вальтеровне.

* * *

Мне 35/182/70, холост, симпатичный, русский, веду ЗОЖ, инвалид 3-й гр., работаю. Ищу женщину от 25 до 37 лет для создания семьи, можно с физическим недостатком. Желательно фото, которое верну.

Адрес: 353919 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Волгоградская, 8-67, Владимиру.

* * *

Одинокий мужчина 39-ти лет, инвалид Сов. армии, срочной службы хочет познакомиться с одинокой женщиной 35-40 лет, с жильем — для совместного проживания. О себе: женат не был, образование средне-техническое, основная специальность — электрослесарь, живу с родителями и сестрой в частном доме.

Адрес: 412340 Саратовская обл., г. Балашов, ул. Пушкина, 82, Баландину А. В.

* * *

Только для семьи познакомлюсь с женщиной, ведущей ЗОЖ. О себе: 38 лет, рост 188, внешне привлекателен, без в/п, Близнец. Жильем обеспечен. Ребенок не помеха.

Адрес: 310170 г. Харьков, а/я 1347, Валерию.

* * *

Мне 30 лет, 3-я гр. инвалидности, рабочая профессия, приятной внешности, разведен, имею ребенка. Живу в однокомнатной квартире. Люблю домашний уют, покой , доброту. Непьющий. Зарплата небольшая. Хочу найти себе добрую, сердечную спутницу жизни без в/п, верующую в Бога, согласную разделить со мной все трудности, можно с ребенком, но желательно одинокую, моего возраста или моложе.

Адрес: 309510 Белгородская обл., г. Губкин-2, д/в, п/п II-ЛЕ № 742378.

* * *

Буду рад знакомству с интеллигентной москвичкой, разделяющей мою приверженность к ЗОЖ. Кандидат наук, 69/175/65.

Адрес: 123290, Москва, а/я 35 (для Н.).

* * *

Нормальный одинокий мужчина 44/163/67, Телец, без в/п, сторонник ЗОЖ, поклонник йоги, «Детки», образование высшее, разведен, жилье и работа имеются — надеется встретить девушку, женщину (без детей) своей мечты, без в/п, сторонницу ЗОЖ, 18-40 лет.

Адрес:433510 Ульяновская обл., г. Димитровград, п/о 6, п/п I-ВА № 512697.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Предлагаю семена руты, лажитника (грибная трава), пустырника, фенхеля, шалфея, мирриc (пряность) и других декоративных, лекарственных, пряных растений. Всего 150 наименований. Цветоводам вышлю гладиолусы (50 сортов), лилии. Для ответа вкладывайте конверт с обратным адресом.

Адрес: 399740 Липецкая обл., г. Елец, ул. Городская, 186, кв. 96, Тулениновой В. Ф.

* * *

На мое объявление в № 24 за 1998 год о возможности выслать золотой корень и бадан пришло много благодарных писем. Спасибо всем, кто отозвался! Золотой корень — очень ценное лекарственное растение. Его называют сибирский жень-шень. Он помогает при многих болезнях, повышает иммунитет. Бадан тоже ценное растение, помогает при многих желудочно-кишечных заболеваниях. Рад, что помогаю людям. Кроме того, я заготовил ортилию однобокую (боровую матку), которая помогает при многих женских заболеваниях.

Адрес: 662990 Красноярский край, г. Железногорск, а/я 452, Кулагину Николаю Михайловичу.

* * *

Предлагаю всем желающим заняться разведением «корня жизни» — есть семена урожая 1999 года. Есть также сам корень для приготовления настойки. Для ответа и переписки обязателен вложенный конверт.

Адрес: 620042 г. Екатеринбург, ул. Победы, 123, Куклинову В. В.

* * *

Вышлю наложенным платежом семена каштана конского по цене 10 руб. за 1 кг; алоэ пятилетний по 50 руб.

Адрес: 412340 Саратовская обл., г. Балашов-10, ул. Титова, 15 «а», кв. 16, Короткому Анатолию Васильевичу.

* * *

Вышлю семена редких лекарственных растений (более сотни видов). Много семян цветов, редких огородных растений. Для получения подробного каталога пришлите конверт с о/а.

Адрес: 216055 Смоленская обл., Духовщинский р-н, п/о Петрищево, д. Нинoново, Шункову Виктору Валентиновичу.

* * *

Вышлю сабельник болотный (трава и корни) с приложением рецептов приготовления и приема лекарства.

Адрес: 624600 Свердловская обл., г. В-Салда, ул. К. Маркса, 27-40, Егоровой Галине Дмитриевне.

* * *

Вышлю бесплатно семена болиголова. От вас письмо с двумя конвертами для пересылки.

Адрес: 663580 Красноярский край, Слянский р-н, с. Агинское, ул. Красноармейская, 104, кв. 1, Пановой Нине Тимофеевне.

* * *

Мне необходимо рассчитаться с заказчиками, которым я поневоле оказалась должна, хотя объявляла о высылке семян бесплатно. Дело в том, что двое прислали мне письма с заказами на травы, которые я даже не заготавливаю, и притом выслали деньги.

Терляхин А. С. из Оренбургской области выслал 30 руб. на траву «почечуйный лягушатник». Я ему отправила перевод обратно, т. к. у меня нет этой травы. Мой перевод вернулся с формулировкой «уточнить адрес». Но «точного» адреса у меня нет. Только тот, что был на конверте.

Одна женщина выслала мне 10 рублей почтовым переводом, а на переводе нет обратного адреса. Написано только «вышлите таволгу. Лариса». Куда выслать?

И еще. Три бандероли вернулись с формулировкой «за истечением срока хранения». А ведь мне пришлось заплатить почтовые расходы.

И последнее. На семена мое объявление действительно до мая, а на декоп — до июля.

Адрес: 161157 Вологодская обл., У-Кубинский р-н, п/о Погост-Никольский, Братановой Галине Алек.

* * *

Могу выслать травы: цикорий, чистотел, ромашку аптечную, спорыш (горец птичий), одуванчик (цветы), полынь горькая, укроп (семена), шиповник (плоды и корень), подорожник, лист черной смородины, расторопша (семена, лист и корень), чабрец, сосновые шишки и почки и др. Высылаю бандероль наложенным платежом 25 руб. с почтовыми расходами.

Прошу откликнуться тех, кто освоил аппарат ТДИ-01. Помогите освоить и мне!

Адрес: 356500 Ставропольский край, г. Светлоград, ул. Урожайная, 60, Патлаховой Таисии Андреевне.

* * *

По утверждениям специалистов корень сабельника болотного (декопа) является одним из самых лучших средств, избавляющих человека от отложения солей, подагры, ревматоидного полиартрита, ревматизма, радикулита и др. Сабельник (декоп) широко распространен в России. Для опознания сабельника в природе вышлю желающим цветную фотографию растения и рекомендации по его применению и дозировке.

От вас — перевод на 15 руб. с подробным адресом и надписью «Сабельник».

Адрес: 623400 г. Каменск-Уральский Свердловской обл., до востребования, Беспалову Александру Александровичу.

* * *

Большое вам спасибо за опубликованную заметку о семенах в 15-м номере «ЗОЖ». За прошедшее время получила около 300-400 писем. Всем сразу разослала семена плюс подробный каталог с описанием лек. трав и инструкции по высеву и агротехнике. **Высылала всем без предоплаты, а сразу же в конверте. Почти все заказчики оплатили мой труд.**

Сейчас писем приходит меньше, как прошло время после публикации той заметки. Семена у меня есть, желание рассылать, переписываться с читателями газеты, давать им ценные советы осталось. Коротко о себе. По специальности я биолог-физиолог. Закончила биофак Воронежского университета в 80 году. С 81 года работаю врачом клинической лаборатории женской консультации г. Нижнекамска.

Так что мое хобби в какой-то степени связано тоже с моей специальностью и медициной. «ЗОЖ» выписываю уже несколько лет.

Вышлю всем желающим семена лекарственных трав: цикория «Витлуф», черного паслена «Санберри», расторопши, змееголовника, синюхи, пол-палы, болиголова, алтея, дягиля, душицы, сои, стахиса, чуфы, лечебной фасоли «Вигна» и др. Для высылки семян присылайте конверт.

Адрес: 423550, г. Нижнекамск, пр. Строителей, 32, кв. 38. Саломатовой Людмиле Ивановне.

Наша реклама

Вы слышали имена: ТРАВИНКА, НОРБЕКОВ, ЛЕВШИНОВ, СВИЯШ, КОЛОКОЛЬЧИК, ЩАДИЛОВ, КОНОВАЛОВ? У нас вы сможете купить ЛЮБУЮ ИЗ КНИГ этих авторов, ведь мы — их издатели!

ПИТЕР

- ☐ *М. Норбеков, Ю. Хван* «Уроки Норбекова» (18 р., код 993)
- ☐ *М. Норбеков, Ю. Хван* «Тренировка тела и духа» (18 р., код 1007)
- ☐ *А. Левшинов* «12 сторон ладони» (16 р., код 455)
- ☐ *А. Левшинов* «Исцеляющая ночь» (18 р., код 454)
- ☐ *А. Левшинов* «Внутренний наркотик: целительная медитация» (17 р., код 1291)
- ☐ *Н. Колокольчик* «Как справиться с артритом и артрозом» (17 р., код 1109)
- ☐ *Н. Колокольчик* «Целительница Еда. Учение Травинки» (18 р., код 992)
- ☐ *Н. Колокольчик* «Маятник Травинки» (16 р., код 999)
- ☐ *С. Коновалов* «Путь к здоровью» (19 р., код 1316)
- ☐ *В. Травинка* «Тропинка к здоровью» (16 р., код 131)
- ☐ *В. Травинка* «Разыщи в себе радость» (19 р., код 130)
- ☐ *В. Травинка* «Рецепты бабушки Травинки» (19 р., код 1273)
- ☐ *Е. Щадилов* «Чистка кишечника» (18 р., код 1096)

Заказывайте книги по адресу: 197198, С.-Петербург, а/я 619. Укажите код книги и количество экземпляров (не менее 3). ВНИМАНИЕ! ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 3 КНИГ (одного или разных наименований). Это обойдется ДЕШЕВЛЕ НАМ (мы экономим на упаковке)! Цены указаны ориентировочно. Это будет стоить ДЕШЕВЛЕ ВАМ НА 10–20%. Если вас интересуют ВСЕ НАШИ КНИГИ, пришлите нам конверт с обратным адресом, и мы вышлем БЕСПЛАТНО каталог издательства.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.
Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.
Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Тираж 537000 экз. Заказ № 4455. Подписано в печать 29.10.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Цена свободная. Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Редактор А. М. КОРШУНОВ

Телефоны редакции: 216-83-97 924-56-32.

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 20

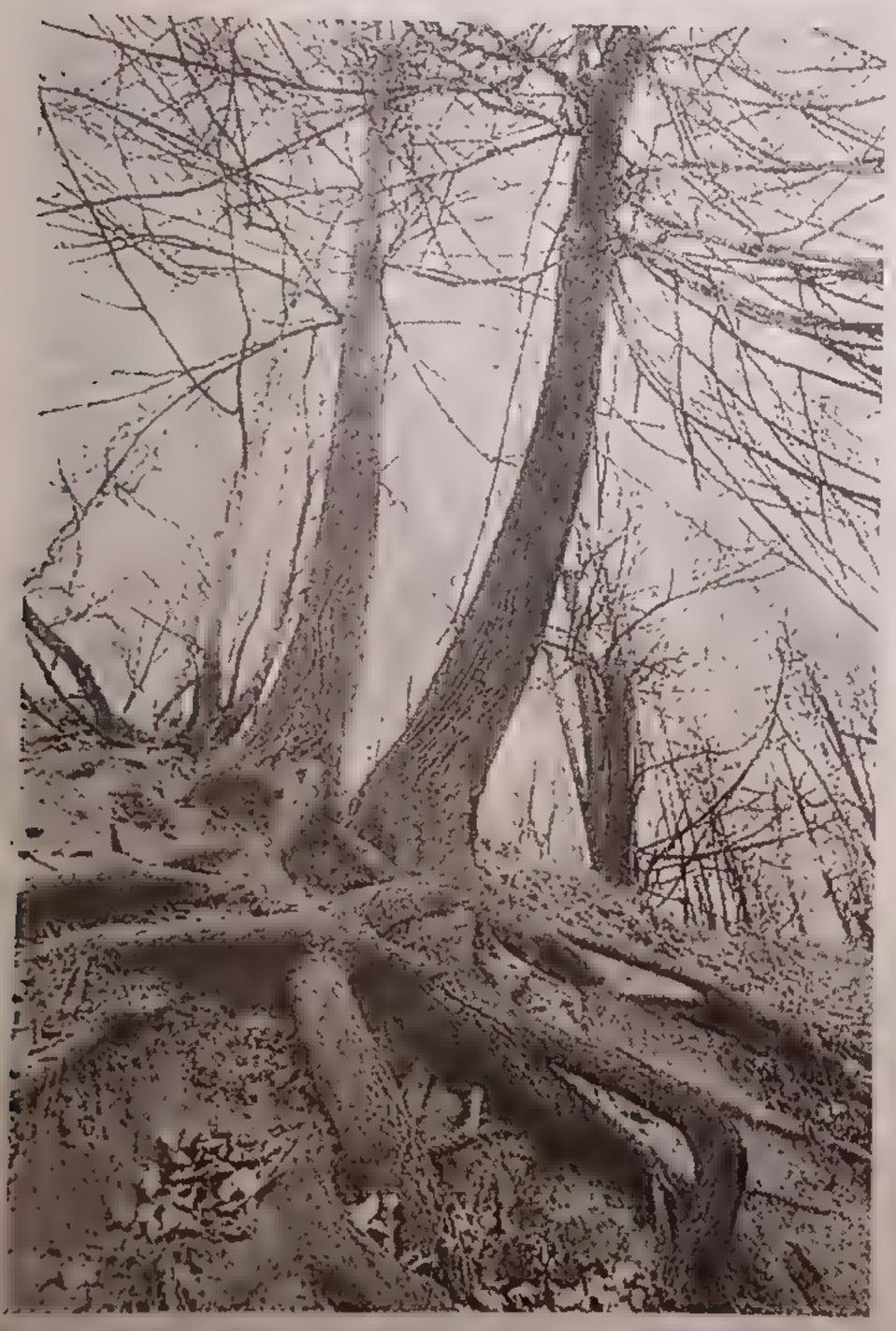
(152)

ОКТЯБРЬ

1999

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

РЕШИЛИСЬ НАЧИНАТЬ — НАЧИНАЙТЕ С ЧИСТОК

Увы,сегодня редактор не читает вашу почту. В 24 страничном выпуске ему, то есть, мне, просто-напросто не нашлось места. Все заняли ваши письма и солидные статьи. Мне не хочется делать что-то вроде аннотации номера, но все же отмечу тот факт, что сегодня мы вновь обращаемся к голоданию, уже почти забытому на страницах вестника. Пишет о нем наш добрый друг из Чудова, что в Новгородской области, врач Олег Земский. И это очень важно, ибо голодание не столько даже лечебный метод, сколько профилактический. Лучший способ глобального очищения организма. Если вы хотите с чего-то начать путь к здоровью, то начинайте с чисток. Была в материале Земского еще одна очень важная вещь, которую я почти напрочь сократил. Это некий трактат о пользе вестника.

Да,я его сократил,вероятно,раза в три,но кое-что осталось, и я вам советую это предисловие к материалу прочесть внимательно. Удручающее состояние с медицинской подкованностью населения — имеется в виду уровень медицинских знаний —делает его, население, заложником врачей. Не дай Бог бросить тень на этот достойнейший клан, и все же врачей, не всегда образованных, не всегда нацеленных на саморазвитие, на движение вперед, не всегда достаточно честных и верных своему долгу, особенно в глубинке, еще немало. И как это ни прискорбно, именно они — худшая часть клана — и формируют у населения представление о клане в целом. Собственно, понятно, когда зарплата у эскулапа ниже, чем у дворника — какой он врач и помощник в бедах человеческих. Удивляет лишь то, что клан наш в целом все еще сохраняет достоинство и так или иначе помогает народу. Даже бедному. Тем не менее собственные знания вам необходимы, и мы стараемся со своей стороны делать все, чтобы вы их получали. Именно поэтому меня коробит, когда раздаются стоны и вопли: «Зачем нам это надо!?» — после прочтения статей Иванченко, Дорониной и иже с ними, то бишь так называемой беллетристики. Крик: «Дайте больше рецептов!» — глас несведущего в пустыне. Каждый рецепт, как бы хорош он ни был, несет в себе лишь симптоматическое лечение. А что мы с вами должны делать?...Ну, конечно же, лечить не болезнь, а больного. Так вот, чтобы лечить болезнь, вам сегодня достаточно любого захудалого справочника по народным рецептам, а чтобы лечить больного — не обойтись без перечисленных мною авторов и иже с ними.

Однако время, друзья, стучит в висках, напоминая о нашем бедствии — подписке. Она завершается. И я повторяю: несмотря на жестокость времени и инфляцию, размеров которой власть предержащие стараются не замечать, мы остаемся самой дешевой газетой подобного профиля. Мы понимаем, что в том числе и благодаря этому, хотя тлеет жалкая надежда и на уровень издания, мы остаемся самой крупной по тиражу газетой. Этот тираж делаете вы. И чем он больше, тем больше у нас возможностей выпускать «толстые» номера, привлекать авторов, отвечать на ваши письма, рассылать по вашим требованиям литературу. И так далее, и тому подобное. Помните наш девиз: 1+1. Если его выполнит каждый, нас станет больше миллиона. Вы работаете для нас, мы работаем для вас. Таким образом, возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть по одиночке в это ужасающей катастрофе, которая называется подписная кампания. Надеюсь, вы получили уже 4-й номер «Предупреждения». Рад сообщить, что 5-й уже в производстве и через неделю выйдет в свет, а 6-й вы получите в декабре в качестве новогоднего подарка.

И, пожалуйста, будьте внимательны при подписке. Обращайте внимание на индексы, ибо существуют сходные по названию с нашим изданием.

Анатолий КОРШУНОВ

Напоминаем наш почтовый адрес: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

ЕСТЬ НА РУСИ ТАКАЯ ДЕРЕВЕНЬКА

Пишу вам из глухой деревушки, что затерялась и еще пока не порушилась в глубине Костромской области. Называется Лукушино. Ваша газета для нас — это как праздник, читаем ее по очереди, носим из дома в дом. Все бы подписались на нее — и стоит-то недорого — да вот беда: копейки считаем, порой хлеб не на что купить.

А письмо это пишу потому, что помимо всяких полезных советов и рецептов была как-то помещена заметка о нашем замечательном земляке — Юрии Александровиче Соколове (он родился в соседней деревне Гущино). Это теперь про него вся страна знает: показывали несколько раз по телевизору, по радио иногда выступает, хорошо про него в газетах разных пишут. Но вот нигде ни он сам, ни те, кто про него пишут, не упоминают об оздоровительном центре, который он построил еще лет 10 назад в нашей деревне, на месте бывшей школы. Здесь много людей — я уж про округу не говорю — из Костромской области и других областей побывало. И пить перестали, курить — тоже, а главное — от всяких, даже очень тяжелых болезней избавились. Это, кстати, и со мной произошло.

И вот что удивительно: в своем центре Юрий Александрович никого не лечит. Всем, кто приезжает сюда, он говорит: мол, живите, как я живу, вместе со мной каждое утро купайтесь, ешьте то, что я ем, упражнения несложные со мной вместе выполняйте. Поначалу даже смешно было видеть, как рыхлые и немощные старушенции да мужики с запойными лицами, охая и ахая, у колодца воду на себя лили, а кто так и во вкопанную в землю цистерну с той же колодезной ледяной водой нырял (ее обрезок у Соколова вместо бассейна). Помню, как одна женщина весом пудов в десять, если не больше, все упиралась, не хотела в тот бассейн нырять, говорила: мол, кондратий ее хватит. А Юрий Александрович тогда сказал: мол, если вы туда загнали этого Кондратия, он обязательно вас схватит. Кстати, минувшим летом эта женщина (ее Галиной зовут) приезжала к нам в деревню: хочет где-то поблизости от оздоровительного центра домик купить. Вся деревня дивовалась на нее: молодая, красивая и совсем не толстая. Она сказала, что за год после курса у Соколова 72 кг скинула.

Бывал в этом центре и известный целитель Юрий Андреевич Андреев — в самые лютые морозы приезжал вместе с Соколовым (об этом он потом написал в книге «Домашний лечебник»). Так вот, он пришел в изумление не только от первозданной природной красоты, но и от колоссальной энергии, исходящей от земли, на которой стоит усадьба оздоровительного центра Соколова. Юрий Андреевич тогда так и сказал (у меня это записано): «Восходящие потоки доброй энергии здесь так велики, что с ними не могут справиться никакие атмосферные явления, никакие темные силы!» Вот после этих слов стали понятны случаи чудесных избавлений от неизлечимых болезней, и даже то, что на этой усадьбе в изобилии растут ягоды и грибы (как в лесу). Как-то академик Федор Григорьевич Углов — ох, какой он заядлый грибник в свои девяносто с лишним лет! — прямо, можно сказать, под окнами дома за четверть часа вместе с супругой — очаровательной женщиной — набрал полную груздовую корзину белых грибов.

Удивительно: кругом усадьбы такая же земля, такие же деревья растут, а вот грибов-ягод там почти не бывает.

Какую добрую память оставляют о себе люди, которые приезжают сюда. Тот же Федор Григорьевич! Мы все дивились его энергии. Ведь он, находившись по лесу, после похода за грибами (он их не ест, но любит собирать), за ягодами, — шел в дома к больным, в другие деревни, осматривал, диагностировал, давал рекомендации, даже в райбольнице консультировал тяжелобольных.

Очень интересный у нас тут оздоровительный центр: приезжают сюда ученые, писатели, известные журналисты. Александр Никитин из «Литературной газеты» жену сюда привозил — она ходить не могла. А через две недели уже сама шла к автобусу по распутице, а это 4 км — несла рюкзак за спиной, да два ведерка соленых грибов. Сам-то Никитин еле-еле брел, потому как накануне жестокий приступ радикулита на русской печке вываживал. Бывают у нас художники (один из них — Александр Воскобоев домик тут себе купил), артисты, да и много всякого другого интересного люду едет.

Беспомощные калеки, например, через 2-3 недели уже ходят в лес и носят большие кошелки с грибами и ягодами; некоторые хариуса ловят в реке в проводку (а для этого надо на перекате в воде стоять!). Никаких особых секретов в таких чудесных исцелениях нет. Вот бы самого Соколова об этом порасспрашивать! Да помочь бы ему: тут все в дело идет. В своем центре он за свои деяния денег не берет. Он говорит в ответ на вопрос: сколько стоит курс? — А сколько стоит ваше здоровье? Нельзя на одну чашу весов ставить здоровье, а на другую деньги. Здоровье нельзя купить, его можно и нужно заработать. Вот и трудятся тут люди на благо своего здоровья. Не подумайте, что батрачат (землю пашут, деревья корчуют и т. д.). Нет, здесь каждый обязан на себя трудиться — это и обливания и купания, два-три раза в неделю чудо-баня с парением 3-5 часов, выполнение посильных и необходимых физических упражнений, чистка организма и духовное очищение (с молитвами), организация здорового питания, обязательное посещение 2-3-часовых занятий в течение 10 дней с ведением конспектов (чтобы затем помогать другим), лыжные, лесные, речные вылазки, обязательная работа с дневником перед тем, как лечь спать. Такой труд — никому не в тягость. Ведь результаты очевидны уже через день-другой пребывания в Центре.

Извините, целый день переписываю это письмо, стараюсь, чтобы почерк понятен был да ошибок поменьше.

Зинаида СТРУЖКИНА.

Адрес: 197131, Костромская обл., Чухломского р-на, д. Лукушино, Петровское п/о. Стружкиной Зинаиде Ивановне.

«ЗОЖ»: Прежде всего спешим успокоить Зинаиду Ивановну: постаралась она отменно — мы, собственно, только абзацы расставили. Между тем, были у нас сомнения: публиковать или нет письмо. С одной стороны, явно рекламный характер. А что как сейчас, наслушавшись про прелести Лукушино, наши читатели — а их уже за 500 тысяч — рванут в деревеньку?! Караул ведь получится!

С другой стороны Юрий Александрович Соколов, материалы которого мы не однажды публиковали, о котором люди рассказывали в своих письмах, добрый друг редакции. Организации, по сути им созданные и возглавляемые — и Академия социальных технологий имени Г. Шичко и международное содружество «Оптималист» с многочисленными филиалами по стране — конечно же, для многих, как единственная соломинка для утопающих.

И все же... Что как люди рванут-то в Лукушино?! Сколько стоит удовольствие? Как ехать? Нас вобщем-то увлекла сама формула соколовского излечения: «живите, как я живу» — вот и весь рецепт от хворей. Ешьте простую пищу, дружите с водой холодной, бродите по лесам, в меру работайте и старайтесь не включать телевизор, дабы голова и душа не болели от политических помоев и дрязг. Между нашими читателями и теми, кто эти дрязги разводит, нет ничего общего. Народ по одну сторону, политики и правители — по другую: это в России давно и надолго. И ничего тут не сделаешь!

ИЩЕМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ИЗ ВОЛГОГРАДА

Мы — семья врачей. Живем на берегу Дона. Ведем ЗОЖ с 1990 года. С 1998-го не кушаем мясо, не употребляем соль и сахар. Избавились от многих болезней. У мужа были камни в почках, сильные приступы. Его готовили к операции. Врачи говорили в один голос, что другого выхода просто нет. У меня — камень в желчном пузыре 3х4 — тоже собиралась ложиться на операцию. К тому же после автомобильной аварии мучили головные боли, бессонница, гипертония.

В 1990 году судьба свела меня с Людмилой Александровной Орловой, заведующей отделением разгрузочно-диетической терапии ростовской поликлиники № 1. Благодаря ей мы познакомились с наукой о правильном питании. Потом достали книгу Инны Литвиной «Три пользы», и она стала нашей настольной книгой. Сейчас у мужа камни выходят совершенно безболезненно. За неделю собирается 8-10 величиной со спичечную головку. И никаких болей!

Что касается меня, то я регулярно голодаю по 20 дней в году и провожу чистку печени. У нас все хорошо. Мы оба чувствуем себя живыми и здоровыми, полными сил. И никаких лекарств. Главное — избавиться от накопившегося мусора в душе и теле.

Если кого-то заинтересовало наше письмо, мы с удовольствием начнем переписку. Будем рады помочь советами, рецептами. Особенно хотелось бы переписываться с волгоградцами — нам очень нравится этот город.

Адрес: Полуян Светлане Владимировне, ул. Московская, 25-а, кв. 11, пос. Багаевский, Ростовской обл., 346610.

«ЗОЖ»: Светлана Владимировна упомянула имя Людмилы Александровны Орловой. Мы писали о ней в вестнике «ЗОЖ» № 18 (126) за 1998 год. Людмила Александровна — заведующая отделением РДТ поликлиники № 1. Напоминаем ее адрес: 344029, Ростов-на-Дону, ул. Сержантова, 3, каб. № 16. Можно также написать: 344019, а/я 5749 РДТ. Только, пожалуйста, вкладывайте в письмо чистый конверт с правильно написанным (по современным требованиям) обратным адресом.

РЕЦЕПТ «ЛИСТЬЯ ЛОПУХА ОТ КИСТЫ» РАБОТАЕТ

В «ЗОЖ» № 2 за 1999 год была заметка «Листья лопуха от кисты». Там не было сказано, как пить сок лопуха — до еды или после и за сколько минут. Может быть, это и не имело значения, но я написала письмо в Новокузнецк автору рецепта, выслала конверт... Ответа, увы, не получила. Потом наступила весна, начали расти молодые листья лопуха, и я решила пить сок за полчаса до еды. Так как сок очень горький, заедала его медом (на кончике чайной ложки). Брала для сока только листочки, без черешков, поскольку считала, что распределение лечащего вещества в листочке больше, чем в черешке. В остальном принимала по схеме, как было написано в заметке.

Пила сок целый месяц очень аккуратно, не пропуская ни одного дня. После окончания месячного курса сходить на УЗИ не было возможности, и через месяц я начала пить сок лопуха повторно. Это был уже август, листья лопуха стареют быстро, но я все же находила молодые и пила сок за 15 минут до еды. Запивала кипяченой водой. Брала также листочки, без черешков.

В сентябре прошла УЗИ — кисты не нашли, хотя смотрели очень тщательно два врача.

Пишу для того, чтобы сказать, что эти два месяца меня не покидала тревога — так я делаю или нет. Больше суток сок в холодильнике не держала, старалась пить свежий. Конечно, это трудно, и напиши Тамара Ильинична, как надо лить, лечились бы больные спокойно, без тревоги. Но все равно спасибо Тамаре Ильиничне Приходько из Новокузнецка и «ЗОЖ» за эту заметку.

Адрес: Петровой Ларисе Николаевне, ул. К. Маркса, 37, кв. 6, г. Белорецк, Башкортостан, 453500.

МОЙ ДЯДЯ ЧИТАЕТ ВЕСТНИК С КАРАНДАШОМ

Вашу газету читаю регулярно. В прошлом году подписку на вестник подарила своему дяде, которому 85 лет — теперь он страстный поклонник вашей газеты. В этом году он уже сам выписал и вестник, и «Предупреждение» — прорабатывает все с карандашом в руке. Приобрел тренажер Фролова, которым очень доволен. Ведет активный образ жизни, в магазин ездит на велосипеде, сам себя обслуживает...

А вот мой отец прожил 90 лет. Вел малоподвижный образ жизни, курил, выпивал, любил мясные продукты, молоко, никогда не придерживался ЗОЖ. И до последнего дня сохранял ясное мышление.

Вопрос: где и в чем закономерность долголетия?

Высылаю популярный в нашем кругу рецепт коврижки витаминной.

1 стакан моркови (натертой на мелкой терке), 1 яйцо, 50 г маргарина (растопить), 0,5 стакана сахарного песка, стакан муки, 1 ч. ложка соды. Все перемешать, выложить на сковороду, выпекать при температуре 180 град. 20—25 минут. Вкусно, полезно, дешево, красиво.

Адрес: Сажиной А. К., ул. Буденного, 10, кв. 68, г. Дзержинск, Нижегородская обл., 606015.

«ЗОЖ»: Вопрос относительно долголетия, конечно же, интересный. Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе — науке это не известно. На данном этапе лучше не думать об этой проблеме. Жить себе и жить. Но в ближайшее время мы постараемся подготовить серьезный материал на эту тему, так как на вопрос: где и в чем заключается закономерность долголетия — быстро и коротко не ответишь.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ. Я ПРИСЛУШАЛАСЬ

Милые женщины! Обращаюсь именно к вам (а не к мужчинам), потому что после публикации моей заметки «Врач посоветовал вместо лекарств борщ», опубликованной в вестнике № 14 за 1999 год, я стала получать письма от женщин. Я писала о том, что здоровье начало улучшаться после приема травяных пищевых добавок, которые я покупала в аптеке. Но одни только добавки не дадут такого результата, если не будете соблюдать диету, пить водичку, кушать овощи и кашки, травяные и овощные салатики и плюс к тому ходить пешком, массировать ножки, словом, двигаться, а не сидеть на балконе и ждать смерти.

Написали мне женщины в возрасте от 27 до 72 лет. Все больны давно и все спрашивают, как же я быстро вылечилась, имея такой «букет»? Дорогие мои, да разве можно полностью излечиться за короткий срок, если болели, как вы пишете, с детства? Сейчас нам нужно лишь поддерживать и чинить свой организм и не бояться быть голодной и худощавой. Вот когда я месяц пропила настойку декопа, похудела, то почувствовала, что стала легкая, как бы поздоровевшая.

Тем, кто спрашивает про глину, отвечу так. Купите книгу В.Травинки «Голубая целительница глина». Прочитайте, там все написано. Я же не врач, что бы назначать вам то или иное лечение и тем более давать какие-то гарантии: через столько-то времени наступит улучшение.

Вестник «ЗОЖ» – в этом отношении просто клад. Выбирай, что душе угодно, и лечись. К сожалению, люди хотят получить таблетку. Они думают, что таблетка – самый короткий путь к здоровью и самый легкий. Нет. Нужно потрудиться, попотеть на глине и в трухе-соломе, чтобы ножки подлечить, и зарядочку сделать для позвоночника. Вот тогда эффект и получите.

Не бойтесь и на кашке посидеть. С голоду не умрете, а для желудочка пользу сделаете. А то я как скажу, что картошку и макароны не ем, меня с ехидством спрашивают: «А что же ты ешь? Каши?» «Да, — отвечаю. – И каши ем, и свеколку ежедневно». Фрукты нам уже не покупать – все импортное да с нитратами. Благо, есть садовый участок.

Так что, дорогие мои женщины, не ленитесь, лечитесь травками, пейте чай из молодых листочков березы, запаренный в термосе.

Просто смак. К тому же чистит почки .

Желаю всем добра, здоровья и много-много лет жизни.

Адрес: 690063, Владивосток, ул. Острогорная, д. 2, кв.8, Кайзер Ларисе Николаевне.

ТРИ ГОДА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В ноябре 1996 года у моего мужа случился инсульт. Парализовало правую сторону – он потерял память, исчезла речь. Было ему тогда только 45 лет. Через месяц память стала возвращаться. Он произносил отдельные слова, начал потихоньку ходить. Мы надеялись, что болезнь отступит, но не тут-то было! Ни рука, ни нога его по-прежнему не слушались. В итоге мужу дали 2-ю группу инвалидности и уволили с работы.

С тех пор я лечила его разными методами, о которых слышала или читала. Перечислю некоторые из них. Делала и продолжаю делать массаж. В первые месяцы ставила компрессы из упаренной мочи на голову. Проводила сеансы иглоукалывания, лечила пиявками, поила и пою отварами разных трав. Пьет муж также ежедневно прополис (по 8 капель), каждое утро принимает по три глотка собственной мочи. В этом году ездил в пермский апицентр («Тенториум»), где прошел курс апитерапии. Регулярно занимается физическими упражнениями. По мере сил трудится на садовом участке. Определенные улучшения очевидны. Однако кисть правой руки до сих пор его не слушается – вынужден писать левой.

Мы не теряем надежды вернуть здоровье и просим откликнуться тех читателей вестника, кто сумел преодолеть подобное заболевание. Поверьте, нам будет дорог каждый совет.

Адрес: 617410, Пермская обл., Кунгур-10, ул. Коммуны, д. 43, кв.51. Кирьяновой Татьяне Павловне.

«ЗОЖ»: Друзья, откликнитесь. Хотя мы надеемся, что самое страшное для мужа Татьяны Павловны уже позади, однако инсульт и послеинсультное состояние — это горе может свалиться на каждого из нас. И дай Бог, чтобы рядом с каждым была своя Татьяна Павловна и чтобы все мы знали о том, как справиться с этим недугом.

ВАМ ЗАЧТЕТСЯ, БАБУШКА ЛЮДМИЛА

С четырех лет я ухаживаю за инвалидом-внуком (ему теперь 13). Болен детским церебральным параличом. Забрала его из дома ребенка, куда сдала сноха. Был он недвижимым, неговорящим существом: парез верхних и нижних конечностей, отсутствие речи, атрофия зрения.

Сейчас он свободно сидит, стоит с поддержкой, и в 12 лет начал кое-как говорить. По образованию я врач-психолог. И в институте нам объясняли, что если такой больной до 5 лет не заговорит, то не заговорит никогда. Я же, наперекор науке, научила его произносить все звуки. Теперь он читает, умеет сам, правда, левой рукой – она начала отходить раньше – держать ложку, бокал. Благодаря внуку, я начала изучать народную медицину, йогу, научилась почти всем видам массажа, включая мануальную терапию. С помощью трав удалось удалить у внука жидкость из кисты на мозжечке. Теперь проблема — освободиться от самой кисты. Очень прошу вас, пришлите методику Николая Шевченко, и, возможно, он даст совет, как применять ее к моему внуку. Какую дозу ему давать и сколько раз в день. Мы же с мужем собираемся пропить смесь для профилактики.

Адрес: 413060, Саратовская обл., Маркс-3, ул.Ленина, д. 103, кв.62. Хритонниковой Людмиле Александровне.

«ЗОЖ»: Мы не случайно поставили два этих материала – об инсульте и ДЦП – рядом. Татьяна Павловна отчаянно боролась за дееспособность своего мужа. Людмила Александровна более 10 лет выхаживала – и выходила-таки – почти безнадежного внука. Эти примеры лишний раз подчеркивают краеугольный камень вестника «ЗОЖ»: нет неизлечимых болезней – есть сдавшиеся люди. В двух наших примерах люди не сдались и, по сути, побеждают. Еще раз обращаемся к читателям: кто попадал в подобные ситуации, рассказывайте о своем опыте, пишите Кирьяновой и Хритонниковой, пишите нам.

Теперь конкретно. Людмила Александровна, в принципе, прием смеси показан при онкозаболеваниях. У вашего же внука доброкачественное новообразование. Но попробуйте, хуже не будет. Для детей в возрасте 12-13 лет берут дозу, исходя из 0,6 г масла + 0,6 г водки на 1 кг веса тела. Для детей старше 13 лет Шевченко рекомендует взрослую дозу – 30+30. Но давайте учтем, что ваш ребенок серьезно болен. Поэтому исходите из первой рекомендации. Пить смесь нужно три раза в день за 20 минут до еды и не ранее, чем через два часа после еды. Вот, собственно, и все. Желаем успехов в лечении внука.

ТЕПЕРЬ ОБСЛУЖИВАЮ СЕБЯ САМА

Низко кланяюсь вам за газету, которая помогла мне избавиться от нестерпимых болей в суставах. Теперь обслуживаю себя сама и продолжаю заниматься физкультурой. Спасибо и за то, что опубликовали мою статейку в вестнике № 23/24 за 1997 год. Поется же в песне: «Есть много людей хороших...» Я в этом убедилась. Получила множество писем со словами поддержки, рекомендациями. Виктор Александрович Тулакин прислал декоп. Доброй души человек, и притом бескорыстный. Или Полина Климовская: прекрасно и понятно пишет она о том, как подлечила свои суставы. Я использую и продолжаю использовать ее метод. Огромное спасибо.

Кстати, многие люди не знают адреса Тулакина. Я всем его даю. Не знаю, правильно ли делаю, но хочется облегчить ваш труд и помочь людям.

Адрес: 398042, Липецк, 9 мкр-н, д.22, кв. 22. Белькевич Наталье Петровне.

«ЗОЖ»: Не волнуйтесь, Наталья Петровна. Вы правильно делаете, предлагая людям адрес Тулакина, хотя, конечно же, он замотан просьбами о декопе, то бишь, сабельнике болотном. Просто и помимо Виктора Александровича эту травку рассылают многие наши читатели — достаточно внимательно просмотреть «Доску объявлений». На всякий случай еще раз приводим в вестнике адрес Тулакина: 613306, пос. Торфяной, Кировской обл., ул. Юбилейная, д. 30, кв. 15.

КОЖА СТАЛА КАК У МОЛОДОЙ

Я давняя поклонница вестника. С детства дружу и со спортом. Возможно, поэтому дожила до преклонного возраста — в этом году мне исполнилось 69 лет. Прежде всего хочу выразить огромную благодарность Владимиру Кирилловичу Изотову. Его рецепт овсяного киселя,«Русского бальзама», очень помог мне – пью не первый год.

Вообще я перепробовала массу рецептов из «ЗОЖ». Болячек -то, как и у всех, хоть отбавляй. Пила синий йод — он, правда, что-то не пошел мне на пользу. Занималась дыхательной гимнастикой по Стрельниковой. Обливалась по Иванову холодной водой, принимала контрастный душ. А сейчас стала мыться, натираясь солью – рецепт опять-таки взяла из «ЗОЖ». Мылом не пользуюсь и радуюсь после каждой процедуры –кожа стала как у молодой.

Вот еще что важно. Не без влияния вестника обратилась к Богу, и стало постепенно приходить успокоение. Удивляюсь людям, которые не находят себе места, испытывают одиночество. У меня, например, нет свободного времени. Приходится подчас торопиться успеть что-то сделать. Живу одна, но опять же не страдаю от этого, не обращаюсь в «Клуб знакомств». Ко мне приходят друзья, я бываю у них. Раз в неделю собираемся вместе, поем песни, танцуем. По праздникам пьем чаи. Тут , по-моему, все просто: надо хорошо захотеть не быть в одиночестве. И еще: подарите людям свою любовь, хороший совет — и вам будет хорошо.

Я вегетарианка: всю весну и лето на столе травы. Собираю в лесу, что растет, — делаю салаты. Овощи и фрукты беру со своего огорода. Покупаю только лимоны да изредка бананы. Считаю: в какой местности живешь – тем и пользуйся.

И наконец, совет всем зожевцам: побольше любви к ближнему, к Богу, и творите больше добрых дел.

Адрес: 452030, Башкортостан. г.Белебей, ул. Комсомольская, д. 26, кв. 2. Касымовой Нине Константиновне.

ФИННЫ НЕ ОТДАЮТ ЗАВТРАК НИ ВРАГУ, НИ ДРУГУ

Тут наш специальный корреспондент, хорошо вам знакомая Елена Печерская, побывала в Финляндии и, естественно, разразилась восторженным опусом. Администрации же, более сдержанной в своих эмоциях, представляются важным два момента. Это дифирамбы в пользу завтрака, а также советы по употреблению хвои при выпечке хлеба. Читатели могут запросто взять их на вооружение.

Финляндия, наша северная соседка, некогда входившая в состав России, страна, как известно, небольшая. Она не может похвалиться ни обширностью территории, ни особой щедростью своих недр, ни мягким, благодатным климатом. Однако с природными ресурсами она обращается на редкость бережно и разумно, не расточая, а приумножая их. И не менее рачительно и по-хозяйски относятся финны к возможностям и резервам собственного организма. Забота о здоровье нации возведена здесь в ранг государственной политики не на словах, а на деле.

Первое, что поражает, когда въезжаешь на территорию Финляндии, если не считать лесов и камня, это вода. Нет, не та, которая плещется в многочисленных заливах и озерах, а та, которая бежит из открытого крана. Налив ее в стакан, вы не почувствуете знакомого до боли запаха хлорки. Дело в том, что для обеззараживания воды здесь используются не соединения хлора, которые, распадаясь, образуют канцерогены, а озон. Поэтому H_2O из финского крана можно пить без кипячения и применения фильтрующих устройств, нисколько не опасаясь за свое здоровье.

Финны — на редкость спортивная нация. В городских парках и возле водоемов — повсюду можно встретить людей любого возраста, занимающихся оздоровительным бегом или ходьбой. Интересно, что старики часто ходят, используя лыжные палки: это не только придает устойчивость, уменьшая риск падения, но и помогает создать равномерную нагрузку на мышцы рук, спины и предплечий. Почти все жители Финляндии, от мала до велика, не забывают о зарядке. Поэтому две симпатичные и очень спортивные сестры, демонстрирующие комплексы упражнений по финскому телевидению, пользуются популярностью не менее самых известных кинозвезд.

В Финляндии имеется огромное количество различных тренажеров и спортивных залов. Что же касается саун, то их приходится в среднем по 1/2 на каждую душу населения или, иначе говоря, по целой сухой бане на каждых двух финнов. Как правило, попариться приходят два-три раза в неделю, причем в большинстве случаев это немаловажный семейный ритуал. Детей начинают приучать к посещению сауны очень рано, буквально с первых самостоятельных шагов. Видимо, эта северная нация, привыкшая к суровому климату и преодолению трудностей, осознает, что баня — один из лучших способов укрепить здоровье. Ведь она не только способствует закалке, улучшению тонуса сосудов, но и выводу токсинов через кожу, общему оздоровлению и омоложению организма.

Неменьшее внимание уделяется здесь рациону питания и режиму дня. Финны едят больше ржаного хлеба и различных изделий из муки грубого помола, чем любая другая западная нация. Даже в кафе или ресторане на стол обязательно поставят булочки с отрубями или ломти цельнозернового хлеба, выпечку из ржаной муки... Любопытно, что хлеб с добавлением молотой сосновой коры, который ели поневоле во время войны, голода и бедствий, вновь вошел в моду, успешно выдерживая конкуренцию с багетами, круасанами и прочими заимствованиями в области пекарского искусства. Теперь кору сосны, разумеется, подмешивают в тесто с чисто оздоровительными целями. Такой хлеб продается в диетических магазинах и стоит недешево (приблизительно 1 доллар за килограмм).

В отличие от многих других народов Европы (венгров, шведов), обстоятельные финны, как правило, не склонны пропускать завтрак или заменять его чашечкой кофе, а то и сладким напитком. Они резонно считают утреннюю трапезу самой важной в течение дня. Газета «С ту» приводит следующие данные:

- В Финляндии завтракают около 80 процентов населения.
- Из них примерно 60 процентов съедают холодный завтрак, а 20 процентов — горячий, например, овсяную кашу. Оставшиеся 20 процентов довольствуются чашечкой горячего чая или кофе.
- 72 процента включают в состав завтрака хлеб, 2 процента — галеты или крекеры.
- 23 процента предпочитают горячим напиткам стакан сока.
- Примерно 35 процентов едят овсянку, мюсли, другие виды зерновых или йогурт.
- 15 процентов финнов потребляют фрукты и овощи во время утренней трапезы. Это достаточно высокая цифра в сравнении с мировой статистикой. Женщины едят больше фруктов, чем мужчины.

Почему завтраку придается такое основополагающее значение? Несколько авторитетных научных исследований доказывают, что люди, пропускающие завтрак, функционируют неадекватно: они хуже работают и совершают больше ошибок. Это связано с тем, что после ночного сна организм все еще прибывает в катаболической фазе, то есть старается максимально сохранять энергию. По мнению финских и шведских диетологов, достаточно проглотить что-нибудь, чтобы температура тела повысилась, активность мышц и нервов увеличилась, знаменуя переход в следующую фазу — анаболическую. Поэтому люди, которые отказываются от завтрака, подвергают опасности себя и окружающих. Глотать печенье и сладкие булочки на завтрак не слишком полезно, но все же лучше, чем ничего. Если аппетит по утрам отсутствует полностью, Паави Клеемола, финский диетолог, советует протолкнуть в себя хотя бы стакан или стаканчик сока.

В Финляндии успешно прошла кампания по увеличению потребления свежих фруктов и овощей. Финны стали есть значительно меньше жира, что позволило снизить уровень холестерина. Единственное, над чем разум пока не в силах одержать победу, это сахар. Сладости, такие, как шоколадные батончики и конфеты, представляют собой слишком сильный соблазн, особенно для детей и подростков. Поэтому в Финляндии, как и в Швеции, находящейся по соседству с ней, достаточно высокий уровень распространения диабета первого типа.

Однако в целом отношение финнов к своему здоровью нельзя не признать сознательным, цивилизованным и разумным.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Если предстоит рентген...

Если вам необходимо провести рентгеновское обследование брюшной полости, не забудьте предупредить врача о том, что вы принимаете любые лекарственные препараты. В их число входят кальций, мультивитаминные добавки, железо и средства гормонозаместительной терапии. В противном случае, если таблетки не полностью растворились у вас в желудке, они могут оказаться заметными в виде белых точек на рентгеновском снимке, вызывая ненужное беспокойство врача.

Хламидии и болезни сердца

Появилась новая теория в медицине, способная перевернуть все наши привычные представления о сердечных заболеваниях. Исследователи считают, что, возможно, в основе их возникновения лежит инфекция, а виновником этой инфекции является не кто иной, как один из штаммов малопочтенного семейства хламидий. Если это действительно так, то правильное лечение антибиотиками способно решить проблему навсегда.

Общайтесь на здоровье!

Согласно данным шведских ученых, активная жизнь способна защитить от болезней и ранней смерти. Сердечный ритм женщин, живущих одиноко и имеющих мало друзей, оказался гораздо менее гибким, подвижным и вариабельным, чем у более общительных и оптимистичных особ той же возрастной категории. (В число испытуемых вошло 300 женщин). Склонность к контактам с себе подобными делает сердечные ритмы более адаптированными к изменчивым условиям окружающей среды. В результате увеличивается сопротивляемость инфекциям и продолжительность жизни.

Бобовые против рака

Даже если вы терпеть не можете все семейство стручковых, вам стоит поставить перед собой большую тарелку и съесть все до последнего боба. Последние исследования подтверждают, что бобовые способны предупреждать рак кишечника. Ученые из больницы Хаммерсмит при медицинском колледже в Лондоне сумели выделить из бобовых растительный протеин, названный лектином, и воздействовать им на раковые клетки, взятые из опухоли в кишечнике. В результате процесс развития рака значительно замедлился, и клетки повели себя почти как здоровые. Ученые считают, что, возможно, противораковые средства фруктов и овощей обязаны своим существованием именно лектину.

Чудеса каскадного голодания

Добрый день, дорогой «ЗОЖ». Прошел год с момента опубликования моего первого материала, но до сих пор идут письма от тех, кого он «задел» и заставил по-новому взглянуть на, казалось бы, уже привычные понятия вещей и событий нашей жизни. В меру возможностей отвечаю в индивидуальном порядке на наиболее проблематичные и «кричащие» письма, хотя из-за непрекращающегося потока это становится все треднее. И, конечно же, без задержки выполняю заказы на доказавшие свою эффективность пробтотики и пищевые добавки: Наринэ, Витафлор, Бифилиз, Фервитал, Апимин-А и другие...

Лично я с нетерпением жду того дня, когда каждый житель России будет знаком с «ЗОЖ», будет не просто знать, но и жить по тем принципам, которые он исповедует на своих страницах. Надо более настойчиво и активно пропагандировать «ЗОЖ» среди своих знакомых, друзей, сослуживцев. В преддверии нового сезона подписки девиз «1 + 1» надо бы немного изменить, и сделать его «1 + 2», или даже «1 + 3». Поверьте мне, что это вполне реально. По опыту знаю: люди, познакомившиеся хотя бы с одной публикацией в «ЗОЖ» в 95 случаях из 100 становятся его подписчиками. Кстати, ни один мой пациент не ушел от меня без рекомендации выписать «ЗОЖ», и все отмечали действенность, эффективность изложенных в нем материалов и рецептов. В связи с этим меня взволновала информация о том, что количество подписчиков «Предупреждения» во 2-ом полугодии сократилось на 20 (!) тысяч человек. Нельзя в дальнейшем допускать подобные «проигрыши» и терять ряды «Зожевцев».

После столь длинного организационного вопроса хочу перейти к «делам телесным», так как последние публикации и в «ЗОЖе», и в «Предупреждении» показывают актуальность и важность нижезатронутой темы — голодание как способ глубокой очистки организма и один из путей к духовному самосовершенствованию.

Многие, наверное, недоумевают, что еще «нового» можно написать о голодании, когда уже столько сказано и написано, начиная от Уокера и Брэгга и кончая Николаевым и Малаховым. И тем не менее... мне хотелось бы видеть «зожевцев» глубоко осознающими все происходящие в их организмах процессы при применении того или иного метода или способа оздоровления. Только имея четкое представление об индивидуальности и общности своего «Я», вы придете к своему Храму Здоровья.И в этом нелегком пути не обойтись без настоящих друзей и помощников, но они (будь то врач, целитель или «ЗОЖ») должны быть вашими проводниками, а не «носильщиками» в походе. Проверенные тысячелетиями знания Аюрведы учат нас, что никто не может знать о вашем здоровье больше, чем вы сами, при условии, что вы научились слушать и понимать то, что говорит ваше тело. А говорит оно, и это правило уже стало одним из девизов «ЗОЖа», — «Хочешь жить — ОЧИЩАЙСЯ!»

Я не сторонник пугать или шокировать кого-либо, но последние данные о состоянии нашей крови, полученные при применении эксклюзивных методов окраски мазков, повергли в ужас даже меня — врача-реаниматолога. Тезис о том, что «кровь стерильна», канул в Лету. То, что большинство наших лаборантов принимают за форменные элементы крови, есть не что иное как всевозможные яйца глист, хламидии, микоплазмы, цисты, споры патогенных грибов и тому подобное.

Если есть проблема, значит, должен существовать и способ ее разрешения. И наиболее действенный тут, на мой взгляд, метод «сухого» голодания. Он дает такие результаты, с которыми несопоставима ни одна из известных методик или систем очистки. Уступает ему даже предложенная профессором В. А. Иванченко «тройчатка». В этом убеждают результаты, полученные кандидатом медицинских наук Т. В. Пархоменко, заведующим лабораторией С.-Петербургской медицинской Академии, одним из приверженцев этого метода. Помимо того, что мы лишаем всю эту «нечисть» питательных веществ, мы еще лишаем ее и воды, а сам организм ставим в более жесткие условия существования. Таким образом мы заставляем его более активно мобилизовывать защитные резервы и вызываем более интенсивный ответ со стороны иммунной системы — главного стража гомеостаза (постоянства и чистоты внутренней среды организма). Чем сильнее раздражитель, тем сильнее ответ на него. Разумеется, все это при условии сохранения необходимых резервов для ответа, и вы их даете организму «избавляя» его от энергоемких процессов пищеварения. Поэтому методика «сухого» голодания и дает такие поразительные результаты: она мобилизует в организме почти все потенциальные и скрытые резервы.

Я уверен, что после прочтения этого материала найдется много желающих испытать на себе действенность изложенного метода. Не спешите пускаться в это нелегкое мероприятие, лишь еще и еще раз до конца уяснив все тонкости и нюансы метода, начинайте его применение в своей оздоровительной практике. Метод очень хорошо «работает» при всех известных науке заболеваниях и не требует от практикующего его больших материальных затрат, что тоже важно. Впрочем, необходимо более подробно остановиться на физиологических аспектах «сухого» голодания, так как убежден (и постоянно подтверждается это на практике), что пациент должен быть не «слепой» куклой в руках целителя или врача, а понимающей и творящей личностью. «Сухое» голодание имеет целый ряд преимуществ перед водным. Я постараюсь в тезисной форме (чтобы не слишком утруждать читателей) изложить основные правила и происходящие механизмы в организме голодающего.

1. Необходима сильнейшая вера в сам метод, без нее нет необходимости ставить над собой очередной «эксперимент»!

2. Обязательно постараться пересмотреть свой внутренний мир в контексте законов Божиих и законов Мироздания. Это означает: осознанно покаяться, примириться с противниками, раздать долги материального и духовного плана и так далее. Запомните: без очистки разума и души бесполезно чистить физическое тело!

3. Перед голоданием (в дальнейшем для краткости просто СГ) необходимо провести подготовительный период: за 3 недели исключить мясные продукты, за 7 дней перейти (по возможности) только на растительную пищу и минимум 10 дней не употреблять соль и сахар.

— Обращаю внимание, что эти рекомендации для тех, кто хочет получить максимальный омолаживающий эффект от метода СГ и произвести глубокую очистку всех тканей организма. В противном случае эффект будет гораздо ниже ожидаемого.

4. Желательно приурочить СГ к своему отпуску: во время метода полностью отсутствует контакт с водой: не умываемся и не чистим зубы (можно протирать рот сухим бинтом), не моем посуду и даже не попадаем под дождь. Это принципиально важный момент!

На последних каскадах (я ниже поясню это понятие) из-за выраженного кетоацидоза от человека не совсем приятно пахнет и изо рта, и от кожных покровов. Поэтому, чтобы не вызывать «сочувствия» со стороны коллег и знакомых лучше во время СГ поменьше контактировать с окружающими. (Это правило имеет еще и другие цели: меньше биоэнергетическое «загрязнение» нашего поля, и больше возможности для духовного роста — все великие духовники во время голодания обычно уединялись: Иисус, Будда, Магомед, Сергий Радонежский, Феофан Затворник и другие.

5. Существует два вида каскадов: «длинный» и «сжатый». Вторым можно пользоваться тем, кто не имеет выраженной соматической патологии и ведет более или менее здоровый образ жизни, всем остальным начинать надо СГ по методике «длинного» каскада. Вход и выход в каскад желательно делать в 18 часов по местному времени (время активности меридиана почек, органа, на который ложится основная нагрузка по выводу токсинов и шлаков).

«Длинный каскад» — 1 сутки голодаем и 1 сутки едим (автор рекомендует все ступени проходить по месяцу, но практика показывает, что достаточно 7—10 дней); 2-е суток голодаем — 2-е едим; 3-е голодаем — 3-е едим; 4 голодаем — 4 едим; 5 суток голод и 5 — едим. Полный каскад заканчивается 5-суточным голоданием. Повторять в дальнейшем каскад можно уже в «сжатом» виде, с периодичностью 2—3 раза в год. И до конца жизни вы забудете обо всех болезнях.

«Сжатый каскад» — 1 сутки голодаем — 2 едим; 2 голодаем — 3 едим; 3 голодаем — 4 едим; 4 голодаем — 5 едим; 5 голодаем — выход из каскада. Есть люди которые живут по принципу «5 через 5» уже не один год, и они производят ощущение тех людей, для которых время повернулось вспять. То есть они постоянно живут в режиме: пять дней едят и пять — голодают.

Существуют строгие правила СГ, которые должен знать и неукоснительно соблюдать всякий приверженец этого метода оздоровления:

1. Выход из СГ должен быть строго на животный белок (объясню дальше почему) — вначале пьется охлажденная вода для промывания желудочно-кишечного тракта и удаления из него токсинов. Теплая вода быстро всасывается и не даст очистительного эффекта. Не ранее чем через 2 часа принимаем любой из пробиотиков: «Наринэ», «Витафлор», «Бифилиз» — это и есть животный белок. Плюс ко всему мы достигаем того, чего нет при «водном» голодании — мы на очищенную слизистую кишечника засеваем необходимую микрофлору; которая в последующем обеспечивает организм необходимыми витаминами, аминокислотами, иммуноглобулинами, специфичными строго для нашего организма! После того, как выпили воды, хорошо принять ванну с травяными настоями (на поздних ступенях каскада эта процедура очень важна, так как организм через кожу будет впитывать воду, и содержащиеся в отварах лекарственные вещества сразу же поступят в кровь минуя ЖКТ. Таким образом лечебный эффект трав значительно возрастет.

2. Первой едой должна быть уха. Лучше всего из голов осетровых рыб — они сейчас продаются во многих магазинах и сравнительно не дороги. Если их нет, то можно использовать другие виды рыб. В дальнейшем желательно придерживаться рыбно-кисломолочной диеты минимум 2 дня после выхода из очередной ступени. Это правило обязательно даже для вегетарианцев, так как во время СГ в крови происходят глубокие изменения: идут иммунные реакции — белки крови альбумины «забирают на себя» токсины, яйца глист, бактерии и прочую «грязь». На сформировавшихся иммунных комплексах адсорбируется кальций: организм как бы «замуровывает» подлежащий выбросу «хлам». Затем вся эта мерзость выводится через почки. Вот почему так важно в короткий срок восполнить в организме возникающий дефицит кальция и белка (легкоусвояемого животного, так как растительные имеют несколько отличный аминокислотный состав). Даже у тех, кто практиковал длительное голодание с употреблением воды встречаются случаи, когда из-за нехватки альбуминов падает онкотическое давление крови и возникают «голодные» отеки. А так, как при СГ идет очень мощный процесс очистки крови, то во избежании этих неприятных моментов необходимо сразу же восполнять возникший дефицит белков и кальция.

3. В ходе каскада нельзя самопроизвольно изменять сроки голодовки и нарушать график. То есть вместо 1—2—3—4—5 голодать 1—3—2—5—4 и т. д., и так далее. Очень нежелательно их и удлинять (даже если вы очень хорошо переносите каскад), например, вместо плановых 3-х дней голодать 4 или 5. Из-за того, что наше подсознание уже настроилось на определенный срок ограничений, а мы волевым усилием его удлиняем, может произойти нервный срыв и разбалансировка всех систем организма.

4. Как можно больше находиться на свежем воздухе и давать себе посильную физическую нагрузку, не забывая о духовной практике внутреннего самосозерцания и самоанализа. Очень хороши статические упражнения и всевозможные растяжки. Но ни в коем случае не обмываться после того как вспотели, а лишь обтереться сухим полотенцем!

5. Во время СГ не применять никакие медикаменты и процедуры, даже витамины (подавляющее большинство которых абсолютно не усваиваются, а лишь проходят транзитом через кровь и выводятся почками, в чем вы, вероятно, не однократно убеждались, созерцая свою мочу после принятия очередного «Центрума» или «Юникапа»).

6. При СГ не используются клизмы для очистки кишечника, он самоочищается в первый же день выхода уже к утру (в чем вы также сами сразу же и убедитесь) той охлажденной водой, что мы выпиваем в первый момент выхода из «каскада» и естественных механизмов самоочистки.

7. При перерыве более полугода повторять каскад надо минимум с 3-х суток, если перерыв 3—4 месяца, то можно сразу же «идти» на 5-дневное голодание.

8. Если во время голодания появляются головные боли — радуйтесь и терпите: через боль идет процесс глубокой очистки и регенерации тканей.

Это может показаться фантастикой, но гистологические исследования подтвердили факт регенерации почечной ткани, пораженной пиелонефритом, и даже такой «инертной» ткани как эмаль зубов — даже она восстанавливается. Не чудо ли?!

Как видите, дорогие мои друзья, для того, чтобы вернуть здоровье, вовсе не обязательно куда-то ехать, что-то сверхволшебное доставать и изобретать.

При методе СГ в организме происходят просто невероятные процессы — организм самоомолаживается и переходит на иной уровень обменных процессов.

В 3-м номере «Предупреждения» абсолютно верно пишет Юрий Гущо в своих статьях о голодании (это уже научно доказанный и обоснованный факт), что при «влажном» голодании ацидотический криз наступает на 6-10 дней голодания (если быть до конца точным, их 2 — на 5-8 сутки, а второй — на 17-21). Именно этот момент важен в процессе оздоровления: происходящие в организме изменения позволяют произвести «чистку» всех внутренних сред. Из-за закисления крови (показатель кислот-

(Продолжение на 8-9-й стр.)

Чудеса каскадного голодания

(Окончание. Начало на 6-7-й стр.)

но-щелочного равновесия перемещается в кислую сторону) происходит естественная стерилизация и самой крови, и межтканевой жидкости, и лимфы. Так как большинство патогенной флоры — особенно дрожжи и «кокки» — предпочитают щелочную среду для своей жизнедеятельности. Вспомните аналогичные свойства, производимые в кишечнике яблочным уксусом и молочной кислотой, выделяемой лактобактериями «Наринэ» и «Витафлора». Другим важным моментом, происходящим при метаболическом ацидозе, является то, что происходит (компенсаторно) расширение капилляров и в крови падает парциальное давление CO_2, то есть организм стремится в этой ситуации как бы «вымыть» из тканей образующийся избыток кислот. Тем самым улучшается кровоснабжение и обеспечение кислородом клеток.

Бесспорно, аналогичные процессы происходят и при обычном методе РДТ, но там они начинаются только на поздних сроках голодания — после пика ацидотического криза, то есть после 10-12 суток! При проведении СГ это явление наступает на 3-4-е сутки при проведении первого каскада, а в дальнейшем, при последующих пятидневках pH-криз наступает на 2-е или даже уже к концу первых суток, и все последующие дни в организме идут процессы оздоровления и регенерации — вы омолаживаетесь! Для достижения максимального эффекта и для помощи мозгу «повернуть время назад» в эти дни активно практиковать занятия аутотренингом и чаще просматривать фотографии своей молодости и юности, как можно ярче во всех подробностях вспоминая прошлые ощущения молодости и здоровья, прокручивать в сознании ощущения крепости тела и отсутствия всяких болезней и проблем со здоровьем. Помните, что любая клетка организма имеет информационную память и ее можно заставить функционировать в режиме «молодости», но для этого надо обладать тремя качествами: вера (сильнейшая!), внутренняя чистота организма (иначе сигналы головного мозга будут доходить до клеток-исполнителей в искаженном виде), терпение и систематичность в занятиях.

Как видите, дорогие мои зожевцы, «эффект графа Калиостро» вовсе не фантазия, а реальность, главное — «Все гениальное — просто!» — надо отложить в сторону таблетки и уколы, забыть о настойках и отварах и просто начать голодать (естественно, предварительно вооружившись необходимыми знаниями и терпением). Многие могут скептически возразить, что это не реально и очень трудно — обходиться не только без еды, но еще и без воды. Для таких я еще раз напомню слова Поля Брэгга: «Здоровье невозможно купить, получить в наследство, выиграть в лотерею, случайно найти — его необходимо заработать ежедневным и кропотливым трудом». За свою 17-летнюю «зожевскую» жизнь и в своей врачебной практике я неоднократно убеждался в правоте этих строк.

Сам Творец вложил эту истину в уста Иисуса, предупреждая нас всех сквозь века: «Входите тесными вратами; потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; Потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их». (Еванг. от Марка 7,13-14). Применительно к нашим проблемам это очень ярко проявляется в тех ситуациях, когда перед человеком стоит выбор того или иного способа излечения от имеющихся недугов: один переворошит «кучу» литературы, вооружится необходимыми знаниями и начнет приобщаться к ЗОЖу через систему очисток, голодовок, сбалансированного питания, закаливания и спорта, а другой начнет искать «чудодейственные» пилюли и сочувствие со стороны близких, ходить по больницам и поликлиникам в поисках специалистов, а в результате проникаться злобой и обидой на всех и вся. Второй путь менее труден и даже на первых порах приносит видимость улучшения, но каков будет результат в обоих случаях, вы сами понимаете. Завершить же рассмотрение этого вопроса хочу опять же словами из Библии: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам», — наставляет нас апостол Матфей (Матф. 6,33), а где искать, нам указывает Лука: «Ибо вот, Царствие Божие внутри вас есть». (Лук. 7,21).

Все необходимое заложено Господом в нас изначально, необходимо уметь пользоваться этими благами и «богатствами царства Божия», поэтому надо чаще и настойчивее обращать свои мысли и внутренние взоры на свое естество, не гоняться за второстепенным, а стремиться получить главное — Мир и Любовь в своем сердце, а все остальное приложится. Так говорит Сам Бог, а значит, это истина! Всем решившим начать практику СГ хочу напомнить, что Иисус перед началом служения 40 дней пребывал в пустыне, очищая не только плоть, но и Дух. Не бойтесь трудностей, а напротив, радуйтесь их преодолению, ибо велика будет ваша награда за все ваши труды. Если вы не сможете приобрести в своих городах необходимые в восстановительном периоде пробиотики и добавки, восстанавливающие дефицит кальция низкомолекулярных белков: Апимин-А, Витафлор, Наринэ и Бифилиз, — я могу вам эти препараты выслать любым удобным для вас способом. При отправке писем не забывайте о конвертах и полностью пишите имя и отчество.

В заключение хочу сказать несколько слов о результатах приема «тройчатки» профессора В. А. Иванченко. Честно говоря, я пользуюсь аналогичным сбором в своей целительской практике уже более 4-х лет, только вместо гвоздики я использую таволгу (лобазник вязолистный) за ее выраженный противовирусный эффект, да и пропорции немного другие, но это уже не столь важно. Так вот, могу констатировать хорошие клинические результаты от приема «тройчатки» при следующих формах патологии: сахарный диабет, 2-й тип, хронический холецистопанкреатит, кардионеврозы и неврастения, повышенная лабильность нервной системы и ювенильные фобии, вегетососудистая дистония; и как одно из составляющих средств при комплексном лечении многих хронических заболеваний, имеющих инфекционный компонент. Применяю также «тройчатку» в качестве иммуномодулятора. Многие из тех, кто получал от меня «Наринэ», обратили внимание, что вместе с инструкциями и рекомендациями я высылал и методику применения полыни и пижмы с таволгой. Лично я сам вместе с женой и 2-мя сыновьями практикуем прием полыни горькой и пижмы в настое в профилактических целях раз в день курсами по 1,5-2 месяца, потом перерыв и снова курс. Хороший эффект дает прием горечей в психоневрологической практике — буквально через 1,5-2 месяца после приема их дети становятся более спокойными и уравновешенными, повышается их умственная работоспособность, усидчивость и внимательность. То есть положительный эффект на нервные структуры организма, о котором пишет профессор Иванченко, от приема горечей налицо. Еще одним важным моментом при приеме «тройчатки» является то, что она стимулирует рецепторы, отвечающие за выработку пищеварительных ферментов поджелудочной железой и самого желудка: пепсинов, мальтазы, амилазы, протеаз, липаз и так далее, которые непосредственно расщепляют и «переваривают» всю пато-

генную микрофлору, вирусы и яйца глистов как в крови, так и в тканях организма. Вот вам еще одно средство для очищения. Кто до сих пор в раздумье и не испытал на себе благотворное свойство «тройчатки» — советую поторопиться.

Олег ЗЕМСКИЙ,
врач.

Адрес: 174210, Новгородская обл., г. Чудово, а/я № 69, Земскому Олегу Сергеевичу.

«ЗОЖ»: Публикуя очередной материал Олега Земского о каскадном голодании, мы тем самым отвечаем на многочисленные вопросы читателей по поводу этого метода оздоровления.

При этом необходимо отметить, что у нас в «рабочей папке» уже лежали два материала о каскадном голодании или его вариантах. Один из них прислал Борис Алексеевич Ощепков — технический директор ЗАО «Энергопроминвест» из Красноярска, другой — Тамара Васильевна Тугарева из Ульяновска. Материал Земского показался нам более аргументированным для начала разговора. Однако в плане продолжения темы мы опубликуем и материалы указанных авторов.

Говоря об очищающей силе сухого каскадного голодания, Земский не однажды упоминает о «тройчатке» Валерия Андреевича Иванченко. Есть опасения, что некоторые наши подписчики невнимательно читают материалы профессора. Поэтому есть смысл напомнить, о чем шла речь в материале «Новый удар по причинам болезней» («ЗОЖ» № 8 (140) за 1999 год). Собственно, Иванченко сообщал о методе лечения рака американским врачом-натуропатом Хельди Кларк. Именно ей принадлежит изобретение так называемой тройчатки, убивающей широкий спектр паразитов, вирусов и бактерий. В нее входят 3 вида растений: настойка незрелой кожуры черного грецкого ореха, трава полыни горькой и порошок гвоздики. Так как с настойкой кожуры черного грецкого ореха у россиян могут возникнуть определенные затруднения — черный грецкий орех встречается лишь в южных областях бывших советских республик, — то Иванченко предложил 2 варианта так называемой тройчатки русской:

В тройчатку № 1 входят: пижма обыкновенная (цветочные корзинки), трава полыни горькой и порошок все той же гвоздики. Базовая доза порошка из цветов пижмы 1 г, суточная доза — до 3-х г. Для полыни горькой — соответственно 200-300 мг на прием и до 1 г в сутки, для порошка гвоздики 0,5 г и 1,5 г.

Лучше употреблять все три компонента сразу. В первый день нужно принять 1 разовую дозу за полчаса до еды. Во второй день — разовую дозу перед завтраком и перед обедом. На третий день и всю последующую неделю принимать тройчатку по дозе 3 раза в день перед завтраком, обедом и ужином. Впоследующем желательно принимать тройчатку (1 дозу) раз в неделю в течение нескольких месяцев, иногда до года.

Иванченко разработал и второй вариант тройчатки, но она слабее тройчатки № 1. Повторяю, материал был опубликован в 8-м (140) номере «ЗОЖ» за 1999 год.

О действенности именно тройчатки Иванченко говорит Земский, и не только он. Мы стали получать письма, в которых читатели рассказывают о эффектах приема тройчатки Иванченко.

Вот, например, что нам пишет Я. Токарева из Свердловской области (624610, г. Нижняя Салда, Свердловская обл., ул. Советская, д. 4, кв. 39): «Прочитав о тройчатке № 1 Иванченко, мы, три пенсионерки, сразу же решили подлечиться. Лично у меня был «букет» болезней, в том числе и диабет с сахаром в крови 6,2-6,0. Не могла пить чай с сахаром — сразу же начинали чесаться руки. Принимала тройчатку по схеме, указанной Иванченко. На второй месяц решила проверить кровь на сахар, так как «почесуха» моя прошла, хотя я, между прочим, позволяла себе есть и сладкое. Проверилась. А сахар-то оказался 3,8!

Сырья для тройчатки у нас достаточно. Заготовка, сушка — не проблема. Проблема — размолоть и просеять. Особенно трудно приходится с полынью: проницаемость ее так велика, что как бы ни завязывался, ни обматывался, она лезет во все щели — в нос, в рот... Горечь остается надолго, и при приготовлении порошка полыни может быть даже отравление. Такой случай у нас однажды произошел. правда, неприятные ощущения длились 2 дня. Мы достали аптечные весы, все компоненты аккуратно взвешиваем и очень довольны результатами. Теперь принимают тройчатку многие наши родные и знакомые. Кстати, никакие капсулы, о которых говорит Иванченко, не нужны: высыпал порошок и в столовую ложку, запил водой — и все нормально».

И еще письмо о тройчатке: «Прочитала статью «Новый удар по причинам болезней», — пишет Л. Соболева из Красноярска (660016, Красноярск, а/я 3771). — Очень интересная! Мы с внучкой пропили тройчатку № 1. Сейчас уже пьем 1 раз в неделю.

У внучки обнаружены глисты. Малышку тошнило в автобусах, утром она не могла завтракать, а сейчас все это прекратилось. Мы ждем продолжения разговора о тройчатке».

В последнее время в редакцию звонят все больше и больше людей, сообщая о том, что тройчатка прекрасно работает. Некоторые при этом отмечают в первые 2-3 дня приема появление дискомфорта, но затем все нормализуется. Кстати, если у вас есть проблемы с определением дозы, обратитесь в аптеку: за небольшую плату, а то и даром вам помогут развесить порошки.

Вот такие дела с тройчаткой. В заключение Олег Земский хвалит ее отнюдь не случайно. В заключение своего материала Земский попросил нас опубликовать небольшую анкету, с тем чтобы те читатели, которые принимают «Наринэ», «Витафлор», «Бифилиз» и другие пробиотики, заполнив анкету, сообщили о результатах лечения. Земскому это важно для анализа и корректировки методик применения препаратов. С удовольствием выполняем прось-бу врача из города Чудово Новгородской области и просим читателей откликнуться.

Адрес: _____

_____

Ф.И.О. пациента _____

Диагноз _____

Назначение _____

Лечение _____

«Наринэ» — **сухой** — **кисломолочный** — **закваска**

«Витафлор» (нужное подчеркнуть)

Количество в день **1л** **0,5л** **200 г** _____

(нужное подчеркнуть)

Продолжительность курса _____

Результаты лечения:

— после курса _____

_____

_____

— через 3 мес. _____

_____

_____

«Отвергни все помышления и попечения земные»

Некогда мы обратились к целителям России с просьбой откликнуться на предмет создания и издания некоего справочника, дабы им могли пользоваться все желающие обратиться за помощью к народным лекарям. Письма идут по сей день. И совсем недавно мы получили конверт из Самары, вскрыв который, обнаружили в нем тоненькую книжечку в желтой обложке, изданную крохотным тиражом. Автор Софья Ивановна Голубых, действительный член комитета «Экология и энергоинформатика АН России», член Международного Регистра медицины, специалист медицинской психотроники и медитативного аутотренинга международной категории, врач народной медицины, член Международной христианской миссии, ну и так далее. Восторженно отзываются о работе Голубых не только ее пациенты, но и представители официальной медицины. Особо отмечается способность Софьи Ивановны диагностировать болезни. Сообщаем координаты для желающих обратиться к Софье Голубых за помощью. Адрес: 443067, Самара, а/я 8268. Желающие записаться на прием могут позвонить по телефону 8-846-2-66-42-92.

Ну, а теперь несколько кусочков из книжечки Софьи Ивановны. Предупреждаем: это не конкретные советы по лечению тех или иных недугов — для этого мы дали вам адрес и телефон. Просто некоторые рассуждения о религии, в связи с ними — о способности к концентрации и расслаблению, наконец, ряд простеньких кулинарных советов, что особенно пригодится вам в период постов.

Прежде всего позволю себе дать несколько важных наставлений.

1. Никогда, как бы ни было вам тяжело, не ропщите на Господа. Благодарите его за болезни, ибо страдание облегчает вашу душу.

2. Обдумайте: за что, за какие прегрешения попущена болезнь.

3. Покайтесь и измените свой образ жизни.

4. Простите искренне тем, кто вас когда-либо обидел.

Об этом вам много лучше, чем я, расскажет священник в вашей церкви. Вы только не забывайте ходить туда.

И еще я хочу поговорить с вами о молитве. Каждое слово молитвы, каждый звук этого слова несут в себе огромный смысл — информационный и энергетический. Слово молитвы, произнесенной в полной концентрации мысли и чувства, помыслы и желание быть услышанным отрывают нас от житейских забот и возносят к вечности.

Святитель Игнатий Брянчанинов, чьи святые мощи покоятся в Толгском монастыре в Ярославле, говорил: «Намереваясь принести Богу молитву, отвергни все помышления и попечения земные».

Но как же трудно это сделать! Особенно сейчас, когда так стремительно растут цены, когда не только наш заработок, наши возможности, но и наше сознание не успевает за инфляцией. Когда не знаешь, хватит ли завтра денег на молоко и масло для каши ребенку, получит ли зарплату за предыдущие 2-3 месяца муж и чем его кормить? Заработает ли на следующей неделе остановившийся полтора месяца назад завод? Где взять денег, чтобы заплатить за квартиру? Сократят ли тебя в этом месяце или еще нет?

Да мало ли этих «когда», что круговертью сменяют друг друга. Мысли несутся одна за другой, как на перекладных, не успевая оформиться в законченные фразы, в то время как язык автоматически выговаривает слова молитвы.

Но разве такая молитва, в которой смешалось все, о чем я говорила — продукты, платежи, неприятности и Слово Божие, может быть услышана?

Конечно, нет!

Потому-то я и хочу, чтобы вы научились концентрировать свое внимание. А концентрация внимания невозможна без овладения методикой расслабления.

Напряжение — основа многих болезней. Оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Поэтому расслабление — главное условие исцеления.

Каждый день вечером, когда вы легли в постель, попробуйте расслабиться. Вспомните, как лежит кошка. После нее на постели остается равномерная вмятина. Она умеет расслабляться. Теперь попробуйте и вы лечь так, как лежит ваша любимая кошка. Проверьте свои мышцы, суставы. Все ли они расслаблены, нет ли где зажатости? А чтобы лучше и успешнее этого достичь, попробуйте сначала отключиться от всех мыслей, освободите свою голову от всех и всяческих дум, дайте и ей отдохнуть тоже. Ни одной мысли не оставляйте в голове, приступая к расслаблению. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Уста сомкнуты, вы не думаете ни о чем. Создайте ощущение «пустой головы».

Вера и усердие немыслимы без постоянного духовного совершенствования. Н.В. Гоголь советовал перед сном поразмышлять о том, «как провел ты нынешний день»? Думал ли ты, наслаждаясь ниспосланными на твою долю дарами Божиими, о Великом Подателе их? Чувствовало ли твое сердце любовь и благодарность к Нему? Уповал ли ты на Него в несчастии и не забыл ли Его в счастии? Изгонял ли ты из сердца своего всякую злую мысль, всякое злое желание, в него закрадывавшееся, и лучше ли ты сделался с нынешним днем?

Поставь себе за правило: «Каждый вечер поразмышлять в тишине о том, как ты провел прошедший день. И если найдется что-нибудь такое, в чем упрекнет тебя твоя совесть, запиши это в памятную книжку. Вспоминая иногда о своем поступке, ты будешь остерегаться, как бы не впасть в него снова. Таким образом, ты с каждым днем будешь делаться лучше и, следовательно, довольнее и счастливее».

Теперь немного о постах. Хочу поделиться с читателями вестника некоторыми рецептами приготовления постных блюд.

Сама я уже много лет не ем мяса, а в постные дни (среду и пятницу) стараюсь избегать и рыбы.

Настоятельно рекомендую соблюдать посты и постные дни. О пользе поста для очищения души уже говорилось, но и для тела пост и постные дни необходимы. Что же касается мясоедения, то у меня к нему особое отношение. Начать хотя бы с того, что на первой странице Библии: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

И мысль о том, что убили какое-то животное, дабы насытить мой желудок, не способствует развитию аппетита.

С энергетической точки зрения — если взять за 100 % то количество энергии, что содержится в куске съеденного бифштекса, то 75 % уйдет на его переваривание, а 35 % (то есть 10 % придется занимать от других продуктов) на вывод шлаков из организма, образовавшихся при переваривании этого бифштекса. Так стоит ли его есть?

Вот, например, три салата, которые легко сделать в зимнее время, не нарушая поста:

1. Салат картофельный с репчатым луком.

Сваренный в мундире картофель охладить так, чтобы можно было его очистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами (для снятия горечи можно ошпарить его кипятком), смешать с картофелем заправить растительном маслом, солью, перцем и осторожно перемешать. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

В салат можно добавить по вкусу 3-процентный столовый уксус, молотый черный перец.

На 1 кг картофеля, 150 — 175 гр репчатого лука, 100 120 гр растительного масла, 50 гр зеленого лука,

3-процентный уксус столовый, соль, перец молотый по вкусу.

2. Салат картофельный с шампиньонами и квашеной капустой.

Сваренные до готовности шампиньоны откинуть на дуршлаг, дать стечь бульону, охладить грибы и нарезать ломтиками. Так же нарезать сваренный очищенный картофель. Квашеную капусту перебрать и, если она крупно нарезана, порубить. Мелко нарезать репчатый лук. Продукты смешать, заправить растительным маслом, 3-процентным столовым уксусом, сахаром, солью, молотым перцем, снова перемешать. Украсить листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

600-700 гр картофеля, 200-300 гр вареных шампиньонов, 100 гр репчатого лука, 100-150 гр квашеной капусты, 75-100 гр растительного масла, 1 ст. ложка сахара, по 25-30 гр зеленого салата, зелени петрушки или укропа, 3-процентный столовый уксус, соль, молотый перец по вкусу.

3. Салат картофельный с морской капустой.

Очищенный вареный картофель нарезать тонкими ломтиками, мелко нарезать репчатый лук, сваренную морковь, консервированный сладкий болгарский перец, зелень, консервированный салат из морской капусты, добавить майонез, соль, молотый перец.

400-500 гр картофеля, 100 гр репчатого лука, 120 гр консервированного сладкого болгарского перца, столько же (2 банки, нетто 120 гр) салата из морской капусты, 100-150 гр майонеза, по 25-30 гр зеленого салата и зелени петрушки или укропа, соль, молотый перец по вкусу.

И еще два рецепта первых блюд.

1. Постный борщ.

Очистить свеклу, варить ее до тех пор, пока отвар не станет розовым. Замоченные в течение 3-4 часов грибы (или фасоль) отварить. Тонко нашинковать морковь, репчатый лук, отпассировать в растительном масле, добавить томат или томатный сок, подогреть на сковороде 5-10 минут.

Замоченный чернослив проварить, удалить косточки, нарезать ломтиками.

В кипящий отвар свеклы и грибов положить шинкованную свежую капусту, варить 10-15 минут, добавить в конце варки 1-2 ст. ложки квашеной капусты, затем минут через пять отпассированные морковь и лук, коренья, чернослив и довести до готовности, заправив по вкусу соль и сахар, если требуется.

2. Щи валаамские.

Капусту, резаный репчатый лук, лавровый лист, петрушку, перец горошком тушить при добавлении воды.

Отдельно варить мелко шинкованные грибы. Вынуть грибы из бульона, слегка обжарить. Когда капуста упарилась и сделалась мягкой, но с хрустом, подсыпать поджаренной до розовато-светло-коричневого цвета муки.

В бульон от грибов добавить все компоненты, свежую зелень. Щи долго и медленно, на небольшом огне прогревать, не доводя до кипения, чтобы пропитались грибным и капустным духом.

На 1 кг капусты: 2 небольшие луковицы, 1 крупный лавровый лист, корень корневой или 3-4 стебля листовой петрушки. 8-10 горошин черного перца 400-500 гр. грибов, 1 ст. ложка муки, свежей зелени по вкусу.

В качестве вторых блюд, кроме тех, что есть в меню у каждой хозяйки, я рекомендую постное жаркое с грибами вместо мяса. Технология приготовления та же, но вместо мяса берутся сначала отваренные, а затем обжаренные в постном масле грибы. Заправка разводится грибным бульоном, и сырой, порезанный на четвертинки картофель заливается заправкой: обжаренными в растительном масле морковью, репчатым луком, томатом. Добавляется лавровый лист, перец горошком, специи и зелень.

Можно рекомендовать и украинские вареники с картошкой, тушеной капустой, грибами, с консервированной вишней.

В общем, здесь полный простор для творчества.

«ЗОЖ»: Что ж, друзья, если вам пришелся по душе материал Софьи Ивановны, мы попытаемся продолжить с ней общение. Но прежде хотелось бы выяснить, о чем вы хотели бы прочитать.

Все зависит от нас самих

Дорогой «ЗОЖ», мы с мужем счастливы, что несколько месяцев назад стали твоими подписчиками. На пенсии с 1992 года. Устали от политики и в вашей газете черпаем положительные эмоции – они лучшие попутчики в жизни. Низко кланяемся Шевченко, Малахову, Фролову, Семеновой и всем тем, кто вносит лепту своего труда в обучение здоровому образу жизни нас, несведущих и брошенных властями на произвол судьбы.

Иногда становится очень обидно, когда пишут, что какой-то метод не помог. Как же можно обижаться, ведь все зависит от нас самих. Не помог метод или рецепт – возьмите другой — в «ЗОЖ» их предостаточно. Лично мы начинали с Малахова и Семеновой. Не стану перечислять болячки – их куча. К тому же мы присматривали за старенькой мамой, у которой был склероз и маразм. Я за это время приобрела депрессию, аритмию, бессонницу и тут появился тренажер Фролова. Приобрели. Работаем 4 месяца. От перечисленных симптомов не осталось и следа. Только аритмия еще не исчезла, хотя надеюсь, что со временем преодолею и этот недуг. Тут ведь что. Правильно пишут многие авторы, что мы в погоне за здоровьем подчас торопимся выздороветь и при этом случается наломать много дров.

По поводу тренажера, правда, есть одно «но». Николай Шевченко, например, пишет, что нельзя сочетать работу на тренажере с приемом смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Сам же Фролов сообщает, что при занятиях на тренажере нет никакой нужды обливаться холодной водой и задавать организму физические нагрузки. Мы-то ведь с мужем делаем утром зарядку по системе Ниши и принимаем контрастный душ, а вечером пьем смесь водки с маслом и работаем на тренажере. Возможно ли такое совмещение? Ответьте, пожалуйста.

В заключение шлю читателям свои стихи:

Любить природу – нет такой науки,
Чтоб не заметить, как встает рассвет,
Как солнышко протягивает руки
И нежно гладит розовый букет.
Запел петух, щебечут громко птицы,
Кивнул подсолнух нежно головой,
Листает ветерок дня нового страницу,
И все как сон, и будто не с тобой.
Природа, человек – они не разделимы.
Я в этом убеждаюсь вновь и вновь.
Недуги наши все преодолимы.
Когда живут в душе Надежда, Вера и Любовь.

Адрес: г. Цимлянск, ул. Набережная, д. 18. Ефимовой Валентине Сергеевне.

«ЗОЖ»: Мы уже говорили о запретах для дышащих на занятия бегом, плаванием, ходьбой, обливаниями. Тезис о том, что это совершенно не нужно при работе на тренажере, должен лежать исключительно на совести Владимира Федоровича. Не нужно перебарщивать в подобных упражнениях. Но это касается не только дышащих на тренажере, но и всех смертных. А в остальном подвергайте свое тело физическим нагрузкам, принимайте в профилактических целях водку с маслом и дышите на тренажере.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу. Это касается жителей регионов России.

Для тех же, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р)

Поборите свой страх

Сегодня у нас несколько необычный выпуск. Без писем тех, кто борется с раком. Не то, что этих писем нет — они есть. Просто давайте отложим их до следующего выпуска, который отнюдь не за горами.

В последнее время я частенько обмениваюсь мнениями с Владимиром Степановичем Хорошевым, врачом-онкологом, относительно лечения рака по методу Николая Шевченко. И я просто хочу предложить вам магнитофонную запись одного из таких разговоров, который произошел недавно накануне отъезда Хорошева в Турцию. Контракт у него на два года, но он обещал «контролировать» ситуацию и держать руку на пульсе при помощи связи по Интернету. Так что пишите, рассказывайте о своих проблемах и успехах. Владимир Степанович обязательно ответит на все ваши письма. Кроме того, к этой работе подключается и Владимир Сергеевич Нуждов. Я несколько раз связывался с ним по телефону (его адрес: Тамбовская обл., пос. Токаревка, ул. Коммунальная, д.10), договорились, что и Нуждов займется этой работой.

Ну, а теперь обещанный разговор с Хорошевым.

КОРШУНОВ: В последнее время я получаю много писем, из которых следует, что пропаганда лечения смесью водки с маслом приобретает некую как бы «оборотную сторону медали».

ХОРОШЕВ: Что вас настораживает? Метод работает достаточно хорошо, и лично я двумя руками за его распространение.

КОРШУНОВ: Меня настораживает безоглядная вера в метод во всех ситуациях. Скажем, я получил письмо от женщины, которая обнаружила в груди затвердение не более горошинки. Выяснилось: злокачественная опухоль. Врач предложил операцию. Женщина же, желая сохранить грудь, от нее отказалась — была-то ведь всего лишь первая стадия — и стала лечиться смесью водки с маслом. Сейчас у нее на груди большая кровоточащая рана, операцию делать поздно, и вообще черт знает что.

ХОРОШЕВ: Досадно. В вестнике много раз подчеркивалось, что рак груди, особенно у молодых женщин, по методу Шевченко лечится плохо. Конечно, в данном эпизоде следовало внять совету врачей. Я бы сказал так: во всех случаях, особенно коли речь не идет о полостных операциях, рекомендованного врачами хирургического вмешательства избегать не следует. Я вот тоже, просматривая почту, обнаружил письмо. У мужчины рак нижней губы. Тоже крохотное зернышко. Биопсия показала злокачественное образование. От операции человек отказался — боялся, видите ли, испортить внешний вид. Согласился на лучевую терапию. Теперь на губе у него крупная незаживающая язва, и что будет дальше — никому не известно. Я все же повторюсь: на первых стадиях, когда болезнь не запущена, не обнаружено метастазов, операция может быть весьма радикальным средством. И вообще на таких стадиях прежде всего прислушайтесь к советам врачей, выполните их рекомендации, а потом уже с Богом и Верой пейте водку с маслом.

КОРШУНОВ: Я опасаюсь, как бы наш с вами разговор не подорвал эту самую веру в лечение смесью.

ХОРОШЕВ: Я так не думаю. Общественное мнение — однозначно за метод. Люди делятся советами друг с другом, идет молва. Причем молва в хорошем плане. Завязана на здоровом образе жизни. Возьмите хотя бы рекомендации по питанию или по комплексному подходу к лечению по системе Ниши. Наконец, огромное значение имеет психотерапия. Люди получают надежду. И эта надежда отнюдь не призрачна. Она вполне реальна. Знаете, я сам врач и могу сказать, что от методов официальной медицины людей отпугивает некая таинственность, в которую облачены манипуляции медиков, и во многих случаях, мягко говоря, невнимательное отношение к пациенту. У меня был подопечный, летчик, полковник. Он пришел ко мне через «ЗОЖ». До того момента, как стал лечиться по методу Шевченко, был буквально размазан, деморализован. Представляете, 60-летняя женщина, врач-онколог, приходя в нему, всякий раз выясняла в прихожей достаточно громко: «Умер он уже или нет?»

КОРШУНОВ: А он...

ХОРОШЕВ: Он, к сожалению, умер буквально на днях. 57 лет. Совершенно безнадежный , запущенный рак. Но он умирал достойно. И боли его, кстати, мучили значительно меньше. Сначала он «сидел» на промедоле, затем перешел на просидол, а в конце концов отказался и от него. Разве этого мало?

КОРШУНОВ: Я хотел спросить вот о чем. Многие, обратившиеся к методу Шевченко, говорят о кровотечениях. Спрашивают, что делать. В основном это больные, от которых официальная медицина отказалась, отправив под наблюдение врачей по месту жительства. Те же, понимая, что означает сей отказ, не очень-то обращают внимание на своих все еще живых пациентов. Вот что делать при кровотечениях?

ХОРОШЕВ: Есть много средств. Самое распространенное и официальное — викасол.

КОРШУНОВ: И все? Это единственный препарат?

ХОРОШЕВ: Нет, конечно. Прекрасный способ — выпить стакан крутого раствора соли. Испытанный и весьма эффективный метод. В стакан теплой воды — две чайные ложки соли... Повышается вязкость крови. Если человек не стеснен в средствах, можно попытаться приобрести транексамовую кислоту. Называют ее «трансамча».

Действует великолепно. Годится и наше средство — дешевое и эффективное — дицинон. Единственный недостаток — действует не сразу. Поэтому хорошо для предупреждения кровотечения. Есть еще хороший препарат, особенно при кровотечениях из желудка, кишок, мочевого пузыря, легких — эпселон-аминокапроновая кислота. Ее выпивают в холодном виде. При соответствующем раке можно промыть даже мочевой пузырь посредством катетора.

КОРШУНОВ: Больной должен сделать это сам или с чьей-то помощью?

ХОРОШЕВ: С задачей запросто справляется любая опытная медсестра, но многие больные проделывают процедуру и самостоятельно.

КОРШУНОВ: Мне много приходилось читать и об открытых раковых язвах, особенно на груди. Люди мучаются, используют разные примочки, пытаются лечиться глиной. Эффект от этого подчас обратный ожидаемому. Что делать в таких случаях?

ХОРОШЕВ: Есть великолепная штука —губка гемостатическая. Выпускает горьковский завод. Достаточно приложить ее к ране на несколько минут. Очищает прекрасно. Продается в завертывающихся баночках. Дешева и доступна. Повторяю: и дицинон, и аминокапроновая ксилота, и гемостатическая губка — все это есть и вполне доступно. Но поверьте, лучше всего «хлопнуть» стакан раствора соли.

КОРШУНОВ: Я как-то получил письмо от весьма пожилой женщины — во время войны она работала врачом. Она ратовала за более широкое применение соли. Писала, что во время войны, бывало, самые ужасные раны промывала крепким раствором соли, и все заживало.

ХОРОШЕВ: Это действительно так. Шли в ход и соль, и отвары хвойные, и из хозяйственного мыла. Я вот как-то разбирал документы и обнаружил письмо от Миши Архипова. Во время войны в Афгане он был молодым лейтенантом, и я его, тяжело раненного в живот, оперировал в Мармульском ущелье. Вылетел туда срочно на вертолете, имея при себе только инструменты. А на месте практически ничего — ни серьезной анестезии, ни антибиотиков, Развел хозяйственное мыло в теплой кипяченой воде, промыл

я ней кишки — они были буквально разорваны в клочья, многое пришлось удалять. Миша мой, представьте, выжил и впоследствии закончил академию.

КОРШУНОВ: Еще одна больная тема – борьба с асцитами. Что с ними делать? Вообще, что такое асцит? Что там скапливается за жидкость? Лимфа?

ХОРОШЕВ: Тут нельзя путать две вещи. Есть наружные отеки – это так называемая лимфедема – выход лимфы в ткани. При этом природа отеков может быть разная. Кардиологические, почечные. Эта ситуация не смертельная. Но люди, конечно же, испытывают определенный дискомфорт. Асцит – другое дело. Это скопление в полостях белковой жидкости.

КОРШУНОВ: Некоторые сообщают, что у них откачивали этой жидкости по многу литров.

ХОРОШЕВ: Это очень опасно. Я не стал бы откачивать более 3-4 литров за раз. Я знаю случай, когда у пациентки откачали 12 литров жидкости, и через 8 часов она умерла.

Конечно, случается, и обходится, но в любом случае откачивать по 6-8 литров — это риск. Представляете, в чем тут дело? Жидкость, когда ее много, поджимает все органы — печень, селезенку, желудок. Они уже «привыкли», адаптировались к этому состоянию. И вдруг жидкость убрали. Органы расправляются. Туда отливает кровь. Возникает огромная внутренняя кровопотеря. Недополучает кровь мозг. Он дезориентирован. В любом случае асцит серьезная проблема, и здесь очень важно предостеречь людей от самолечения. Особо опасны деревенские бабки. Одни пытаются асцит заговаривать, другие накладывают на живот чугун. Сидеть, однако, сложа руки тоже негоже. Асцит сам никогда не «уйдет». Кстати, как и лимфедема, он может быть отнюдь не на почве рака. Поэтому в любом случае в лечении асцита должен участвовать врач.

КОРШУНОВ: Я как-то получил письмо от одного очень сердитого человека, который утверждал, что метод Шевченко — просто психологический трюк, что-то вроде плацебо. Человек, мол, верит, и благодаря вере кое-кто продлевает жизнь, а иные и излечиваются вообще.

ХОРОШЕВ: Нет, я не согласен. У метода есть хорошая биохимическая основа, а то, что психология в лечении рака тоже очень важна — ни для кого не секрет.

КОРШУНОВ: Страх — вот что частенько убивает.

ХОРОШЕВ: Страх – ужасная вещь. Я знаю историю. В 70-х годах экипаж самолета над морем вынужден был катапультироваться. Так вот выжил из троих штурман. А двое застрелились. Один через полтора часа, другой — через четыре. Страх буквально подавил их волю к борьбе за жизнь. Нечто подобное происходит и при заболевании раком. У большинства первое ощущение — дикий страх. Необходимо во что бы то ни стало перебороть его. Есть ведь много примеров, когда люди не принимали никакого лечения, и рак исчез как бы сам собой. Впрочем, он, конечно, не исчезал. Просто люди создали для себя соответствующий психологический настрой, который подвигнул организм на победу над раком. Я искренне верю, что человек способен победить это зло. Кстати, был такой знаменитый врач – Франсуа Куэ. Так вот он лечил многие неизлечимые болезни, в том числе и рак, с помощью убеждения, и нередко выходил в этой схватке победителем. И вообще у Куэ очень много работ, в которых прослеживается связь между депрессией и развитием тех или иных болезней.

КОРШУНОВ: Ну, уж Россия-то наверняка одна из самых «передовых» в плане депрессии стран. Возьмете ли вы газету, сядете ли перед экраном телевизора, отправитесь ли за покупками – вас непременно обуяет депрессия. Кстати, очень может быть, что отсюда и число раковых больных в России множится, как грибы после дождя.

ХОРОШЕВ: К сожалению. Весь цивилизованный мир, медицинская наука думают о профилактике грозных заболеваний, а в России люди думают в основном о выживании. Как выжить? Чем меня покупает ваше издание? В нем помимо «Домашнего доктора» заложены и основы профилактической медицины. Конечно же, нужно лечить болезни, но главное — их профилактика. Мы никогда не справимся с гигантским девятым валом больных, что катит сегодня по стране, если не начнем серьезно заниматься профилактикой. А это — вы знаете не хуже меня — питание, физические упражнения, психологическая устойчивость, закаливание и чистота не только тела, но и души.

Противоопухолевая диета Моэрмана

Этот материал, который прислал нам из Сочи целитель Геннадий Алексеевич ГАРБУЗОВ (тел. 8-862-2-97-17-71. Адрес: 345002, Сочи. А/я 159), наверное, мог бы найти место в рубрике «Рак можно победить». Однако мы уверены: суть проблемы важна для каждого нашего читателя. Тем более, что речь идет не только о раке.

Гарбузов рассказывает о так называемой «противоопухолевой диете доктора Моэрмана», который с помощью своей диеты добивается впечатляющих, по крайней мере с учетом сегодняшней ситуации в онкологии, результатов. Показательна в этом плане статистика, основанная на эксперименте со 150-ю больными, подтвержденная проверками специальных комиссий и ряда исследовательских организаций. Важно при этом то, что метод дал в 2 раза более высокую эффективность в случаях так называемых неизлечимых больных.

Результаты лечения пациентов с большими раковыми опухолями

Количество больных, вылеченных только методом Моэрмана 60

Количество больных, вылеченных методом Моэрмана после применения других методов 55

Общее количество больных, вылеченных методом Моэрмана 115

Количество невылеченных 35

Всего человек 150

Такого высокого процента излечиваемости, да еще и совершенно безвредного, пока не может достигнуть ни один из методов официальной медицины.

Какую же диету предлагает Моэрман?

Растительные масла и рыбий жир. Если их правильно применять, они значительно усиливают иммунную систему.

Рекомендации: применяйте в пищу растительные масла и рыбий жир в отношении 1:4. Лучше всего смесь растительных масел: оливковое (30-40 процентов) + подсолнечное (но не из жареных семян, а полученное путем холодного прессования) + кукурузное + льняное (в аптеках продается под названием «Линетол») + касторовое. Иногда для улучшения микрофлоры в кишечнике и улучшения регенерационных процессов на 0,1 - 0,5 л смеси добавляют 1 г розового масла или лавандового, или пихтового. На этих маслах категорически запрещено что-либо разогревать. Применять их только свежими. То есть любая поджаренная пища исключается, а допускается только вареная. На огне масла сразу окисляются и превращаются из целебных в, наоборот, стимулирующие болезнь. Чтобы от смеси этих масел не начались поносы, организм к ним нужно постепенно приучать с малых доз и употреблять с грубой пищей: черный хлеб, овощи, каши. Предостережения для диабетиков: иногда рыбий жир вызывает колебания уровня сахара в крови. Внимательно следите за этим показателем при употреблении рыбьего жира и прекращайте его прием, если уровень сахара в крови будет трудно контролировать.

Растительные свежие масла содержат незаменимые жирные кислоты, которые организм сам не синтезирует, поэтому их еще считают витаминоподобными веществами группы f. Это линолевая и альфа-линолевые полиненасыщенные жирные кислоты. Первую еще называют Омега-6, а вторую Омега-3. Наи-

(Окончание на 14—15-й стр.)

Противоопухолевая диета Моэрмана

(Окончание. Начало на 13-й стр.)

больший дефицит у населения наблюдается по Омега-3, которая почти не встречается в обычных растительных маслах. Поэтому ею нужно специально обогащать пищу.

Манипулируя употреблением масел в ходе диеты, можно изменить функции всего организма, а в некоторых случаях и вылечить болезнь. Они нужны для образования гормоноподобных веществ - простагландинов, регулирующих деятельность вилочковой железы и образование клеток иммунной системы, уничтожающих раковые клетки, — Т-лимфоцитов. Простагландины, которые образованы именно из этих витаминоподобных жирных кислот («хорошие» простагландины), а не из иных жиров («плохие» простагландины), замедляют рост раковых опухолей. К сожалению, большинство населения злоупотребляет обычными животными жирами и пренебрегает растительными маслами, тем более их комплексом. Больше всего «хороших» жирных кислот содержится в жире многих холодноводных рыб, особенно в анчоусах, семге, сельди, макрели, тунце, палтусе и морских продуктах.

В меньших количествах витаминоподобные масла обнаружены в зеленых овощах, в сое, в зародышах пшеницы, зерне, льняном семени. Не прошедшие кулинарной обработки ненасыщенные жирные кислоты (кукурузное, хлопковое, кунжутное, ореховое, соевое, сафлоровое, подсолнечное масла) в неочищенном виде и в неподогретом состоянии — великолепные источники хорошей гамма-линолевой кислоты. При этом, повторяю, ценность представляют только масла, полученные холодным прессованием.

Льняное масло — специфическое природное средство против рака. Экспериментально подтверждено, что льняное масло (пищевое, а не техническое) может проявить сильные антиканцерогенные качества. Объясняют это содержанием большого количества лигнанов (одна из групп полифенолов) и альфа-линолевой кислоты.

В семенах льна содержится в 100 раз больше лигнанов, чем в других растительных продуктах. Именно лигнаны имеют широкий диапазон воздействия на здоровье человека, в том числе облегчают состояние женщин во время приливов крови в период менопаузы.

Но основное свойство лигнанов — противодействие раку.

В организме человека растительные лигнаны кишечной здоровой микрофлорой преобразуются в соединения, которые имеют большое значение в защите от рака, особенно от рака груди. Как известно, возникновению рака в тканях груди способствует эстроген. Но лигнаны способны привязываться к рецепторам эстрогена и таким образом нейтрализовать их отрицательное воздействие. Кроме того, лигнаны увеличивают производство специального соединения — секс-гормона. Это соединение известно как гормон глобулин, регулирующий уровень эстрогена (он выводит его излишки).

Для женщин, склонных к заболеваниям раком груди, а также в период менопаузы льняное пищевое масло является лучшим профилактическим средством.

Но это не все: люди, применяющие льняное масло с целью лечения и профилактики онкозаболеваний, также будут одновременно проводить лечение и от другого важнейшего сердечно-сосудистого заболевания человечества — атеросклероза. Дело в том, что льняное масло обладает удивительной способностью снижать уровень холестерина в крови.

Необходимо знать, что масло льняных семян (линетол — пищевой) считается высоконенасыщенным продуктом и быстро портится при жаре, свете, доступе кислорода. Однажды испортившееся масло горчит. Высококачественное же отличается прекрасным ореховым вкусом.

Болезнями сердца и онкозаболеваниями страдают прежде всего те, у кого в жировых тканях понижена концентрация «Омега-3». Те же, кто имеет высокую концентрацию «Омега-3», имеют хороший шанс избежать не только этих самых опасных заболеваний, но и преждевременного старения, а также артрита. «Омега-3» обладает противовоспалительными свойствами. Сегодня, кстати, доказано, что в основе доброкачественных опухолей и предраковых заболеваний лежат противовоспалительные состояния. При возможности ежедневно принимайте 1-3 чайных ложки рыбьего жира, а в случае запущенности болезни до 6 ложек (или льняное масло как заменитель).

О молоке. До сих пор существует крайне ошибочное мнение у пациентов, что молоко — идеальный компонент питания. Но в действительности все наоборот — молоко, особенно в больших количествах, — идеальная среда для болезней. Оно — самый сильный фактор загрязнения крови и лимфы. Оно выводит из строя желудочно-кишечный тракт и является самым сильным фактором изменения микрофлоры — дисбактериоза. Поэтому чистое молоко надо исключить из питания, но тем не менее допустимо принимать небольшие порции по 0,5 стакана кисломолочных продуктов, но не сладких.

Ни в коем случае не варить каши на молоке. У взрослых людей молоко — почти неприемлемый продукт, учитывая недостаточность у них фермента лактозы. Молоко, а также употребление ряда лекарств обусловливает заселение желудочно-кишечного тракта грибками, дрожжами, стафилококками и прочей инфекцией. Внедряясь в его слизистые оболочки, они питаются кровью и отравляют нас продуктами своей жизнедеятельности.

Исключите из пищи продукты, содержащие плесневые грибки.

В теоретических статьях уже рассматривалась роль различных грибков, паразитов, глистов и так далее в образовании некоторых видов опухолей. Поэтому целители поддерживают положения в том плане, что пища, как профилактически, так и терапевтически, должна быть очищена от микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности. Избавив себя от продуктов, в приготовлении которых используется плесень, мы намного облегчим себе жизнь. К ним относятся: 1. Все алкогольно-винно-пивные напитки, а также квас и японский чайный гриб. 2. Квашеная капуста, соленья, маринады. 3. Консервированные изделия из слив, инжира, винограда (их кожура покрыта плесневыми грибками). 4. Хлебобулочные изделия, выпекаемые на дрожжах. 5. Сыры, творог, сметана.

Безмикробный кефир можно получать путем стерилизования молока небольшим количеством фруктового сока. Крупы и муку для более легкого расщепления в желудке можно прокалить на сковородке. При этом погибают дрожжевые грибки.

Ежедневно съедайте суп из 3-5 луковиц целиком с шелухой. К луку хорошо добавить зелени по весу, равному луку. Лук можно и запекать, как яблоки, целым или дольками. В литературе описаны случаи исцеления от рака при длительном частом питании только луком с шелухой и чесноком.

Употребление различных каш — обязательный элемент лечения. Каши в пище наравне с вареными овощами должны преобладать, причем варить их надо на воде. Использовать только каши цельные, исключая при этом манку и белый, то есть очищенный, рис, тогда как неочищенный можно иногда употреблять.

Составляя диету, следует помнить, что основная ее направленность должна преследовать восстановление иммунитета. Поэтому из нее нужно исключить то, что разрушает иммунитет, например, кофе, очищенные углеводы (сладости, мучнистое), алкоголь.

Основное правило: *пища на вашем столе на 50-80 процентов должна быть живой и грубой. То есть эту пищу должны активно жевать зубы и длительно и равномерно переваривать кишечник.* К сожалению, рацион современного человека состоит на 80-90 процен-

тов из мертвой, вареной пищи.

Лечебная пища должна очищать весь организм и его кровь. Подобное очищение — первая ступень к выздоровлению. Далее щелочная диета, то есть только из натуральных продуктов с преобладанием овощей и фруктов, особенно моркови, зеленых овощей, капусты, лука, спаржи, огурцов, свеклы, помидоров. Минимум белка, в основном растительного происхождения — соя, миндаль, просо, зерновые.

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА И СОК ИЗ НИХ В БОРЬБЕ С ОПУХОЛЕВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Сок из ростков пшеницы и других зерновых (кукуруза, просо, овес...), бобовых (горох, фасоль...) и другие «живые» растительные продукты могут помочь справиться с любыми опухолевыми процессами. Вопреки расхожему мнению все виды опухолей и рака можно победить. Больной раком организм должен вылечить себя сам.

Ростки с одного подноса (размером 25-35 см) позволят вам получить 220-300 граммов сока в зависимости от длины ростков.

Если у вас нет соковыжималки, можно использовать мясорубку и просто отжать полученную массу через марлю. В то же время правильнее употреблять размельченную массу целиком, не отжимая из нее сока. Повторяю, пища должна быть живой и грубой. Только так можно поддерживать в здоровом состоянии кишечник, не допуская в нем образования гнилостных завалов, развития анаэробной вредной микрофлоры и других осложнений. Но в случае ослабленности желудочно-кишечного тракта можно начинать с сока ростков.

Соевые продукты. В литературе описаны случаи «укрощения» опухолей при приеме в пищу в течение 1,5 лет до 40-50 процентов продуктов из сои: творог, сыры, каши, молоко. Опухоль медленно уходила. Это же позволило существенно уменьшить жировики-липомы.

Соевые продукты — идеальный источник высокоценного растительного белка, а также, по результатам исследований ученых, эффективное средство против развития раковых, сердечных и почечных заболеваний, диабета, остеопороза, желчно-каменной болезни; важное средство против повышения содержания холестерина в крови. Эти нежные и легко усваиваемые продукты особенно нужны для ослабленных, истощенных больных.

«ЗОЖ»: Итак, вы познакомились с очень серьезной работой. Мы, естественно, упростили многие моменты, чтобы вы лучше поняли суть материала. Собственно, исходя из него, становится ясна и роль смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом при лечении раковых опухолей, а также причины, по которым применение этой смеси помогает при ряде других заболеваний: артритов, варикозного расширения вен, псориаза, диабета.

Что же касается самой диеты, то она при внимательном рассмотрении ни в чем не противоречит диете, которую, ничего не ведая о Моэрмане, разработал Николай Шевченко. Единственный, возможно, спорный аспект — употребление мяса. Моэрман категорически против, оставляя для больных только легкие виды животных белков: немного мяса птицы, рыбы, кролика. По Шевченко, можно употреблять в небольших количествах и нежирное мясо. Полагаем, в любом случае это не столь существенно. Более важно другое: Моэрман, а до него, конечно же, Кацудзо Ниши и некоторые другие натуропаты доказали, что полное излечение от рака может быть достигнуто при помощи хорошо организованного правильного питания, в котором, как мы сегодня видим, будет достаточное количество той самой полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3. Лучший ее источник для россиян — семена льна и приготовленное из них льняное масло.

И еще. Геннадий Гарбузов предлагает огромный список высылаемых им трав и препаратов из них. Мы не в состоянии его опубликовать. Поэтому пишите и звоните Гарбузову.

Молочные продукты: не лучше ли от них отказаться?

Честное слово, рука не поднимается, дабы вонзить в молоко и молочные продукты кинжал возмездия за наши болезни. Нам прекрасно известно, что молоко — один из самых доступных продуктов для наших пенсионеров. Но как это говорится: ...ты мне друг, но истина дороже. Так, собственно, и с молоком. Что делать? Пейте понемножку, потребляйте понемножку творог, сыр. Лучше, конечно, все это делать самостоятельно, а не покупать в магазинах. Но знайте и истину, на которой все более и более сходятся ученые мира. Молоко — отнюдь не лучший продукт, особенно для больных людей. Тем более раком.

Несмотря на многочисленные данные, доказывающие, что молочные продукты способны вызвать серьезные проблемы со здоровьем, многие — и в том числе вегетарианцы — продолжают включать их в свой рацион. Надеемся, что нижеследующий перечень заставит вас пересмотреть свою диету. Молоко, несомненно, является естественным продуктом, но... только для телят.

1. Среди всех обычных видов пищи молочный белок (входящий в состав абсолютно всех молочных продуктов) признан основной причиной возникновения пищевых аллергий у взрослых и детей.

2. Молоко часто вызывает железодефицитную анемию у детей, так как оно не только характеризуется недостаточным содержанием железа, но и способно связывать это минеральное вещество, содержащееся в других продуктах питания, препятствуя его усвоению.

3. Есть данные, позволяющие заключить, что реакция иммунной системы на молочный белок может вызывать и/или усиливать симптомы ревматоидного артрита. Исключение молочных продуктов из диеты позволяет снизить интенсивность воспалительного процесса при артрите.

4. Белок, содержащийся в молоке и молочных продуктах, способен приводить к повреждению артерий, вызывая перекрестную реакцию иммунной системы. Высокий уровень антител, выделяемых в ответ на молочный белок, приводит к сильному атеросклерозу. Даже молочные продукты пониженной жирности или вовсе без жира способны вызывать такую реакцию.

5. Молочные продукты не содержат клетчатки и могут способствовать запору и другим заболеваниям, связанным с застойными явлениями (варикозное расширение вен, геморрой).

6. Ряд данных указывает на то, что белок, содержащийся в коровьем молоке, способен подтолкнуть развитие диабета I типа у детей. Во всем мире количество возникновения случаев этого заболевания связывается с повышенным потреблением молочных продуктов при искусственном вскармливании. И наоборот, грудное вскармливание уменьшает риск развития диабета у детей.

7. Молочные продукты часто заражены кишечной палочкой, сальмонеллой, стафилококком и/или палочкой КОХа, вызывающей туберкулез.

8. Молочные продукты нередко называют «превосходной природной пищей, однако большинство людей африканского, азиатского или латиноамериканского происхождения страдает непереносимостью лактозы, поэтому на самом деле они далеки от совершенства.

9. Обезжиренные молочные продукты на законных основаниях могут содержать до 4—7 процентов жира, причем насыщенного, то есть вредного для сосудов и артерий. Они также несут в себе холестерин.

10. Белок молочных продуктов может способствовать развитию остеопороза, так как вызывает вымывание кальция мочой.

Наилучшими заменителями коровьего молока являются рисовое или соевое молоко. В большинстве случаев в них добавлены кальций, витамин А и витамин B_{12}. Соевое молоко, кроме того, содержит нутриенты и фитохимикалии, которые способствуют профилактике заболеваний сердца, рака, остеопороза и оказывают благотворное действие в период менопаузы.

(По материалам зарубежной печати)

ГЛАУКОМНИКИ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

Есть много болезней, которые не просто приносят человеку страдания, а способны изменить его характер, образ жизни, даже судьбу. Зачастую невыносимой оказывается и жизнь окружающих людей.

«ЗОЖ» помогает нам справляться с целым рядом таких болезней, как диабет, алкоголизм, рак, слепота... Совершается в некотором роде чудо, когда "неизлечимый" больной становится вполне здоровым и возвращается к нормальной жизни.

Одной из таких «судьбоносных» болезней, несомненно, является глаукома. Она "вошла" в жизнь нашей семьи четыре года назад и медленно, но верно превращает нас с женой из активных жизнерадостных людей в слабовидящих и в перспективе слепых. Для ряда же друзей и знакомых это уже стало явью. Причем все произошло почти на наших глазах. Еще вчера зрячие люди стали вдруг беспомощными слепыми.

Чтобы избежать этой участи, или по крайней мере ее отодвинуть, мы с женой прилагаем много сил. Прошли курс современной физиотерапии, рекомендованный профессором-офтальмологом, покупали импортные глазные капли, лечились и народными методами: дождевыми червями и яичным белком, освоили длительное голодание, старались жить по принципам ЗОЖ.

В последнее время глазное давление держится в норме, но при очередных проверках "поле зрения" неизменно ухудшается, и способность видеть светлый и любимый мир угасает.

У нас в городе много таких же несчастных, как мы, глаукомников. Они мечутся от одного врача к другому, живут от одной операции до другой, но медики твердят одно: "Что с воза упало, то пропало. Потерянное зрение не вернуть. Надо бережно сохранять то, что осталось".

Обращаюсь к читателям вестника: поделитесь своим опытом, действенной методикой, способствующей реальной стабилизации зрения при глаукоме, а также методикой восстановления уже утраченного зрения.

Мы с женой "оптималисты". Наши девизы: "Спеши делать добро!" "Выбрался сам— помоги выбраться другому". Основа нашего оптимализма — вера в трезвость. Мы знаем многие системы оздоровления, очищения, проводим курсы коррекции зрения по Бейтсу. Я уже 10 лет помогаю людям избавиться от курения и алкогольной зависимости по методу Г. Шичко. Так что в долгу не останемся.

Адрес: Харитонов Леонид Николаевич, ул. Казахская, д.78/3, кв. 60, Ростов-на-Дону, 344032. Тел: /8-632/ 54-12-74.

"ЗОЖ": Да, ситуация... Самое страшное состоит в том, что она вполне реальная. Целиком и полностью поддерживаем призыв к читателям вестника объединить усилия. Как говорится, для старта предлагаем небольшой материал нашего постоянного автора профессора, доктора медицинских наук Валерия Андреевича Иванченко. Это что-то вроде ответа на многочисленные письма.

ТАЙНЫ ГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ

Собственно говоря, сегодня я отвечу на два вопроса. Первый — о глаукоме, второй — о пользе пищевых добавок из акульего хряща. Об этом — во многих письмах.

Итак, глаукома. Она проявляется повышением внутриглазного давления. Больные практически пожизненно обречены пользоваться глазными каплями различных препаратов. Однако болезнь неуклонно прогрессирует и приводит к осложнениям: дистрофии сетчатки, невриту зрительного нерва, ухудшению зрения, наконец, к слепоте. По современной классификации, выделяют первичную и вторичную глаукому по тому же принципу, что и первичную и вторичную гипертонию.

Первичная глаукома, как и гипертоническая болезнь, считается многопричинным заболеванием. Стоит больному поволноваться, нарушить диету, пробежаться за трамваем, поносить тяжести, как оба давления подскакивают. Страдают чаще всего женщины в период климакса и после него. Это свидетельствует о том, что не последнюю роль в развитии глаукомы играет дисгармоноз.

То, что глаукома – заболевание всего организма, ясно каждому специалисту. Между тем офтальмологи по-прежнему предлагают больным использовать в основном местное лечение. Именно поэтому оно и столь не эффективно. В бытность в Китае мне довелось наблюдать, как снимают острый приступ глаукомы с сильнейшими болями тамошние босоногие врачи. С помощью нескольких акупунктурных игл давление нормализуется за 10-15 минут. В восточной медицине считается, что глаукома связана с нарушением работы селезенки; печени и почек. Лишь последние годы американские ученые подтвердили эти наблюдения. Оказывается, при глаукоме происходит нарушение регуляции лимфатических сосудов преимущественно в области угла глаза. Отток лимфы от глаза уменьшается, она накапливается и повышает внутриглазное давление.

Казалось бы, причем здесь селезенка? Внимательные читатели, вероятно, вспомнили, что в "ЗОЖ" № 22 за 1997 год была опубликована моя статья "Сердце для лимфы" о селезенке и поджелудочной железе. В нашем Центре (095- 919-84-40) с помощью ЧРД нарушение деятельности селезенки мы находим практически у каждого больного глаукомой. Стоит подстимулировать работу этого органа, почистить лимфу, и глазное давление нормализуется. В домашних условиях помогает лечебное голодание. Однако в восстановительный период давление повышается вновь. Поэтому важно поддерживать диету жировой и малоуглеводистой по Я. Квасневскому, о которой мы уже дважды писали в последних номерах вестника за 1999 год. Весьма эффективны при глаукоме водные процедуры. Так, западные натуропаты рекомендуют паровую ванну для головы (5 минут). Сразу после нее нужно умыть лицо и виски холодной водой, затем обязательно принять контрастные ножные ванны до колен, чередуя по полминуты в горячей и холодной воде 5 раз. Заканчивается ванна холодной водой. При глаукоме с сильными болями в глазах в народе с успехом применяются обкладки из тертого картофеля. Для этого 2-3 картофелины растереть на терке, смешать с 1 чайной ложкой яблочного уксуса и оставить на 15-20 минут. Затем нанести массу на ткань и приложить к лицу, укрепив фланелевой тканью.

В почте "ЗОЖ" немало писем о широко ныне рекламируемых пищевых добавках из акульего хряща. Читатели спрашивают, так ли они эффективны. По этому поводу могу ответить следующее. Использование хрящей в терапии ряда тяжелых заболеваний имеет немало сторонников. В частности, вызвало сенсацию сообщение американских ученых. Было установлено, что весьма, например, эффективно лечение артритов экстрактом из бычьего хряща. Из 700 больных, принимавших препарат, улучшения отмечались у 90 процентов. Причем у 60 процентов результаты были просто-напросто отличные. Эффект объясняется противовоспалительными свойствами добавок из хрящей. Еще более впечатляющим и обнадеживающим оказался факт, сообщенный доктором Джоном Прюдденом. Он использовал хрящи в дозе 9 граммов в день и добился излечения рака простаты и поджелудочной железы. Хорошие результаты получены также при лечении рака легких, мочевого пузыря, толстой кишки. Однако еще более важно то, что была продемонстрирована принципиально новая возможность лечения рака. Американский ученый Уильям Лейн показал, что акулий хрящ стимулирует рост соединительной рубцовой ткани, которая вытесняет раковую, делая ее неспособной разрастаться. На гистологических срезах опухолей было отчетливо видно, что при использовании акульего хряща они прорастают слоями соединительной ткани, как бы инкапсулируются, в результате чего замедляется метастазирование. В США сегодня продают замороженный акулий хрящ в магазинах здоровой пищи (доза 1,1 грамма порошка на 1 кг веса больного). При этом хотел бы отметить, что различные пищевые добавки в капсулах значительно менее эффективны.

Кстати, сама идея лечения хрящами отнюдь не нова. В Китае, например, и по сей день широко используют наваристый бульон из бычьих хрящей для ускорения заживления ран, при заболеваниях костей и суставов. Впрочем, читатели и сами могут опробовать древний рецепт. Для этого берутся говяжьи кости в области суставов, в количестве 250 граммов на 1 литр воды. Варятся на медленном огне в течение часа. Бульон затем следует вылить в эмалированную кастрюлю и оставить на холоде на 24 часа. Образовавшийся студень употреблять в пищу длительное время по 200-150 граммов как добавку к основному рациону.

О хрящах, и не только акульих, можно говорить и говорить. Вспомните "грузинскую историю" с лечением рака хрящом катрана (черноморской акулы). Метод при якобы тщательной проверке был абсолютно ахаян, однако он имел смысл. Помнится, довольно уже давно в журнале "Физкультура и спорт" я читал историю долгожительницы из Архангельска по фамилии Гемп. Кажется, недавно она умерла в возрасте 101 года. Так вот, эта женщина в 80 лет сломала при падении шейку бедра. Врачи только разводили руками. Операцию делать страшно – слишком солиден возраст. Гемп вылечилась сама. Она регулярно принимала этот самый студень из говяжьих хрящей. И кость у старой уже женщины тем не менее срослась. Так что делайте выводы о хрящах сами

Валерий ИВАНЧЕНКО,
доктор медицинских наук.

Бегство из отгороженного мира

У Димы был день Варенья. В новеньком матросском костюмчике, в бескозырке с ленточками, он бегал по квартире, заглядывал в глаза взрослым. Все его целовали, тискали и хвалили. Он даже спел песенку: «Где гнутся над омутом прелестные лозы, где солнце печет, летают и пляшут стрекозы, веселый ведут хоровод». Мама подыгрывала ему на пианино, а папа сидел гордый-прегордый: у него такой умный сын.

— Необыкновенный ребенок,— хвасталась бабушка и подносила всем гостям изумительные эклеры, испеченные по ее собственному рецепту.

...Диму ждали долго. Он родился только после пяти лет супружеской жизни, и поэтому радости не было границ. В свои два года он болтал без умолку его «перлы», которые он выдавал, мама записывала в особую тетрадь. «Вундеркинд» — восхищались взрослые.

С ним не было проблем, он был послушным и смышленым мальчиком. В свой день рождения ему даже разрешили не спать. И часов в пять, когда разошлись гости, Дима с папой пошли гулять. Мама осталась с бабушкой мыть посуду. Был чудесный воскресный весенний день. Папа посадил Диму на трехколесный велосипед, и малыш катался кругами. Папа прикуривал у приятеля, ну только на минутку отвлекся, и вдруг услышал пронзительный Димин визг и рычание. Черный ротвейлер с оскаленной мордой появился невесть откуда, накрыл ребенка, и начал катать его вместе с велосипедом по земле. Собака не искусала Диму, может, она просто хотела поиграть. Но ребенок страшно испугался. Он что-то бормотал непонятное, когда папа принес его в дом. Диму искупали, и он сразу же уснул.

На следующий день мальчик проснулся очень рано. Вылез из своей кроватки и прижался к матери. Тельце его содрогалось, он обнимал ее за шею и бормотал что-то непонятное.

— Что с тобой, Димуля, сынок?

Но он смотрел на нее испуганными глазенками, и все бормотал, бормотал. Потом успокоился, но так и не уснул. Взгляд у него был настороженный и все в одну точку. С тех пор Дима замолчал надолго. Его как будто подменили, как будто он отсутствовал в этом мире, как будто куда-то ушел в неведомое, и достучаться до него не было возможности. Равнодушно смотрел на новые игрушки, отбрасывал книжки с картинками, с которыми раньше не расставался, забыл велосипед. Не узнавал родных: создавалось такое впечатление, что просто не хотел узнавать. И ни с кем не хотел общаться. Когда кто-нибудь звонил в дверь, он пугался, прятался в шкаф или же забивался в такой угол, что вытащить его оттуда можно было с большим трудом. Иногда проявлял интерес к еде, мычал, если требовал чего-то необычного. Но вкусы у него часто менялись. Иногда целыми неделями он ел только черный хлеб, иногда, несколько дней подряд, рычанием требовал сырую картошку. Иногда, ни с того ни с сего, поедал обыкновенную соль просто горстями. Пил много воды, надевал обувь наоборот на правую ногу левый ботинок, на левую — правый, и никто его не мог заставить надеть обувь правильно: он закатывал такую истерику, что всем становилось тошно.

Он никого не жалел, никого не любил, как будто в семье поселился дьяволенок. Обратились к врачам. Поставили ему диагноз — аутизм. Назначенные лекарства выплевывал и заставить его проглотить можно было только применяя силу. Ничего — ни добро, ни наказание не действовали. Мальчик как будто всем объявил войну. Как будто мстил за что-то окружающим его, запрограммированный только на зло.

Психиатр искал причину в наследственности. Но никого не вспомнили с похожим заболеванием, перебирая всех в роду. Психолог пыталась связать состояние ребенка с неблагополучным климатом в семье. Но семья была интеллигентная, с хорошими доброжелательными отношениями. Дефектолог выспрашивала у матери Димы, какие отношения сохранялись у них с мужем на протяжении беременности. Может быть, ребенок не был желанным? Нет, ребенка ждали. И зачат он был в любви.

А Димочка все больше и больше погружался в свой, никому не ведомый мир. Жил, как бы за невидимой стеной. Он мог часами рвать газеты на клочки и перебирать их бессмысленно, раскладывая в кучки. Мало спал, как бы урывками, по-волчьи. Во время полнолуния смотрел в окно на полную луну и оторвать его было невозможно от этого занятия. А когда старались занавесить окно, он рычал и рыдал до посинения. Врачи занимались им, но все без успеха.

Прошло три года. В пять лет Дима был здоровым, физически хорошо развитым мальчиком. Он мог приседать по 100 раз, и делал это с каким-то остервенением, никто не мог унять его, пока сам не падал в изнеможении. Пытались его определить в спецсадик, но он вел себя с детьми агрессивно; кусал, бил, отнимал игрушки, а отняв, равнодушно отбрасывал их.

Врачи разводили руками — детский аутизм! Взрослых же с таким заболеванием не бывает — они становятся шизофрениками. Кто-то посоветовал молодой семье изменить обстановку, переехать на другую квартиру. И отец Димочки решил переехать к своим родителям.

Я очень хорошо знала дедушку и бабушку Димочки по отцовской линии. Когда-то, лет 10 тому назад, мне пришлось лечить одного из этих хороших людей. Впрочем, дружба с больными невозможна. Когда они выздоравливают — надобность в тебе отпадает, и слава Богу! Но однажды, перебирая картотеку своих больных, я почему-то позвонила им, и меня с радостью пригласили в гости.

На двери висел плакатик с надписью «Не звонить. Стучать три раза». Постучала. Пили чай на кухне. Старый кот терся об мои ноги и мурлыкал.

— Смотрите-ка, Барсик узнал Вас, Клара Ивановна.

Я засмеялась. Просто я «благоухаю» корневищем валерианы. Как раз сегодня ворошила свое зелейное богатство. Валя и Володя почти не постарели за десять лет, ученые физики-атомщики, уже пенсионного возраста — невостребованные мозги в наше смутное время. На кухню зашла почти прозрачная худенькая женщина.

— Наша невестка.

— О, Боже! Это Боренька так уже вырос, что даже женился.

— Он на работе. С утра и до ночи. Нас тоже кормит. Пенсии-то...

С прискоком вбежал мальчик.

— Наш Димочка. Поздоровайся с Кларой Ивановной.

Он подскочил ко мне и, с рычанием, больно ущипнул за руку. Я подавила в себе удивление, не вскрикнула. И когда он смахнул со стола чашку с чаем и, заграбастав конфеты, убежал в комнату с диким криком, я все поняла.

— Вот так у нас, Клара Ивановна. И никто помочь не может.

Мне захотелось увидеть квартиру, куда приходила десять лет тому назад. Да, Борис, тогда еще четырнадцатилетний подросток, стал уже отцом Димы. Почти ничего не изменилось, книги, книги, старый рояль и тот же ковер на полу, только теперь на нем сидел странный мальчик, внучек Валентины и Володи.

Он слюнявил указательный пальчик и водил им по узору ковра. Монотонно водил по одному и тому же

(Окончание на 18-19-й стр.)

Бегство из отгороженного мира

(Окончание. Начало на 17-й стр.).

месту, не обращая ни на кого внимания. Подошел к нему Барсик. Он ухватил его за хвост и потащил в прихожую. Кот не сопротивлялся, не мяукал, а обреченно принимал свои мучения. Мать бросилась отнимать кота. Слышалась возня и рычание Димы.

— Кот не поцарапает его?

— Нет. Кот привык, и мы уже привыкли.

С тяжелым сердцем ушла я от них. И, конечно же, не спала ночь. Что ждет в будущем такого ребенка? Хорошо, если найдется врач, который будет заниматься им и сумеет решить проблему. А ведь причиной могут быть биологические нарушения еще в утробе матери. Неспособность ребенка к абстрактному мышлению, очень высокая эмоциональная чувствительность, страшное потрясение, шок, пережитый малышом в бессознательном возрасте. Вот мозг и дал сбой. Просто задвинул заслонку в правильное восприятие мира. Отсутствие отношения к окружающим. Нет обратной связи. Перекрыты каналы общения. Выпадение собственного «Я». Угнетены речевые центры. Никакого проявления себя, как личности. И к утру я уже составила схему лечения малыша.

Я знала о таких детях. Моя бабушка Елена, царство ей небесное, лечила таких детей успешно. Ведь после войны много было детей, оглушенных взрывами снарядов и мин, испуганных и контуженных. Помню, бабушка занималась Мариком, лет шести малышом, который чудом остался живым во рву, где расстреливали его родителей-евреев — он выполз из-под груды трупов.

Раненько утром я уже стучалась в дверь родных Димочки. Он еще ничего не кушал, настроение у него было препаршивое. Рвал на себе маечку и выглядел зверенком, бил кулачками себя в грудь. И все-таки мы увели его в коридор. Посадила я его с мамой на стульчик, накрыла с головами их новой белой простыней. Растопила воск и, с молитвою-заговором, вылила воск в мисочку с холодной водой, которую поставила малышу на темечко. «Встану рано поутру, на восходе солнышка, помолясь. Поклонюсь на четыре стороны света с молитвою «Отче наш». Выйду во чисто поле и позову для раба Божьего Димитрия ангела Хранителя его. Снизойди с небес по лучу солнечному золотому, посланец Господа Спасителя нашего, отгони нечистого духа и злыдней, терзающих его тело и душу, изгони испуг его великий и отчаяние и посели в душе его надежду и любовь. Вы, отродье дьявольское, именем Божьим заклинаю вас. Во имя отца и сына и духа Святого. Аминь. Аминь. Выйди испуг из всех кровей, из всех чревей, из всех жилок и поджилок из тела грешного. Помоги рабу Божьему Димитрию Матерь Божья Казанская, Матерь Божья Владимирская и Матерь Божья Троеручница».

И, о чудо! Он сидел на руках у мамы тихонько, как мышка. То ли срабатывал заговор, то ли необычность ритуала подействовала на малыша. Пряный запах воска заполнил квартиру, и мне показалось, что сонм ангелов спустился с небес, чтобы помочь мальчику. Растопленный воск, затвердевая в воде, принимал очертания и, наконец, проявился в виде оскаленной собаки.

— Собака,— вскрикнула я, и вслед за мною повторил Дима.

— Собака.

Я освободила их от простыни; Дима сполз с маминых колен и, повторяя «собака, собака», пошел в спаленку и крепко заснул, забравшись на диванчик. Проспал он четыре часа. А мы с его мамой говорили долго. Я заставляла ее вспоминать все до мельчайших подробностей, что касалось жизни ее сына. Вот тут-то и возник в ее памяти эпизод с собакой. Тогда никто не придал особого значения испугу ребенка. Ведь собака-то его не искусала. Я велела ей закопать вылитый воск под деревцо, предварительно попросив у него прощения — деревцо и вправду засохло со временем. Я велела снять табличку «Не звонить». Больше Дима звонков в дверь не пугался.

Семь зорь утренних и семь вечерних выливала я воск, и все закапывали под деревцо. А простыни вспыхивали факелом и мгновенно превращались в пепел. На вечерней зорьке, перед сном малыша, через ручку входной двери, сжигала семь спичек и бросала их в освященную в церкви воду с заговором-молитвою.

Молитва святым седми отрокам, иже во Ефесе: Максимилиану, Иамблиху, Мартиниану, Иоанну, Дионисию, Ексакустодиану и Антонину.

О пречуднии святии седмочисленнии отроцы, Ефеса града похвало и всея вселенныя упование! Воззрите с высоты небесныя славы на нас, любовию память вашу чтущих, наипаче же на младенцы христианския, вашему заступлению от родителей своих препорученныя: низведите на ня благословение Христа Бога, рекшаго: оставите детей приходите ко Мне: болящия убо в них исцелите, скорбящия утешите: сердца их в чистоте соблюдите, кротостию исполните я, и в земли сердец их зерно исповедание Божия насадите и укрепите, во еже от силы в силу им возрастати: и всех нас, святей иконе вашей предстоящих, мощи же ваша с верою лобызающих и тепле вам молящихся, сподобите Царствие Небесное улучити и немолчными гласы радования тамо прославляти великолепное имя Пресвятыя Троицы, Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков Аминь. Аминь. Аминь.

Заговор-молитва

Святый Ангеле Хранителю чада Димитрия, покрой его твоим Покровом от стрел Демона, от глаз обольстителя, и сохрани их сердце в ангельской чистоте. О Пречуднии Святии Седмочисленные отроцы, Ефеса града похвало и всея вселенныя упование! Воззрите с высоты Небесныя Славы на младенца неспящего и неспокойного. Исцелите, скорбящие, утешите: сердце его в чистоте соблюдите, кротостью исполните и в земли сердца его зерно исповедания Божия насадите и укрепите, во еже от силы в силу им возрастати. Во имя Отца и Сына и духа Святаго. Аминь. Аминь. Аминь.

На ночь делала ему массаж всей спинки. Ложила восковую аппликацию от кобчика до затылка на 15 минут. Маточное молочко пчелы три раза в день перед едою по таблетке. Спичечную головку струи кабарги три раза в день после маточного молочка.

Отвар корня китайского пиона уклоняющегося по одной столовой ложке после еды с интервалом в час. Аппликация — шапочка с натертой сырой картошкой (200 г картошки и 50 г хрена) на целую ночь. На протяжении 40 дней на ночь слабительное. Через сорок дней такого лечения он стал спокойнее. Начал проявлять, правда очень слабенький, но интерес к папе. Когда он вечером приходил с работы, заглядывал в сумку, что принес.

Меня слушался беспрекословно; любил массаж, послушно принимал лекарство. Однажды, увидев у меня в руках яйцо «киндер-сюрприз» очень внятно сказал: «Дай и ему». И протянул руку. Потом, после поездки в метро: вдруг стал спинкой к холодильнику и очень ясно произнес: «Двери закрываются, следующая станция «Октябрьское поле».

Так день за днем медленно подвигались мы в борьбе с болезнью и побеждали по крохам. Он уже говорил «здравствуйте» и «до свидания», но просто повторял. Он только еще налаживал связь с окружающими. По телевизору с интересом смотрел только рекламу, а однажды, задержав внимание на передаче новостей, спросил, ни к кому не обращаясь:

— Они что там, издеваются?

ВЕЧЕРА С КЛАРОЙ ДОРОНИНОЙ

Не так прост был мальчик Дима.

Я простудилась. Весеннее ненастье. У меня у основания волос на лбу вскочил фурункул, лицо опухло и перекосилось, болел затекший левый глаз. Я обмотала голову лечебной повязкой и лежала в комнатке, которую мне выделили. Женщины возились на кухне, а Димочка тихонько приоткрыл дверь, на цыпочках подошел ко мне и погладил мою голову.

— Больно? — Спросил меня.

— Очень больно.

Малыш поцеловал меня в щеку и выбежал. Слезы полились у меня из глаз. Вот она, великая победа. У Димы открылся канал сочувствия. Он налаживал связь с окружающим миром. Он выходил из заколдованного круга своего отрешения.

Господи! Велико твое милосердие, но и нам, грешным, надеясь на тебя, надо усмирять плоть свою и возвышаться духом. Сорок дней я постилась.

Диму приняли в специальный детский сад. Психолог согласилась работать с ним, занимались логопед и дефектолог, применяя игровую терапию и ролевые игры. Так же и психотерапевт — много применил сил, энергии и знаний, чтобы доказать ребенку, что мир не так уж плох, закладывал в его сознание положительное отношение к планете людей, помогал налаживать связь с детьми. Впрочем, Дима все еще кусался время от времени...

И вот тут сработал древний метод бабушек ведуний. Заговор.

Встану поутру. Господу Спасителю нашему Христу помолюсь за раба божьего Димитрия. Солнышком обернусь, месяцем обкручусь, к Святому Петру обращаюсь. Ты, Святой Петро, возьми замок и ключи в руки. Закрой щеки и пащеки лихим людям и лихому зверю, чтоб не сделали зла, беды младенцы нашему Димитрия, чтобы зубами кусал только пищу насущную жевал. Половину себе на рост и жизнь взял, остальную собакам отдал. Во имя Отца и Сына и Духа Святого. Аминь.

Отдавая собаке надкушенный кусок мяса, проговаривала: «На тебе, зверь, создание Божье, кусок пищи насущной. Возьми с собою злобу непотребную, съешь и перевари в дерьмо. Чтоб птица его не склевала, чтобы человек не наступил, чтобы злоба в прах обернулась, пылью развеялась, в навоз обернулась и чтобы из него выросли цветы».

На юге и севере, востоке и западе, в разных местах надо было скормить бродячим собакам надкушенные Димой кусочки мяса. Целый день я бродила по Москве пешком. Кусаться Дима перестал.

Прошло два года. Дима пошел в первый класс. Он всегда будет странноватым, чуть непохожим на всех. Но что он станет полноценным гражданином общества и хорошим человеком, я в этом уверена. А может, даже его странность выльется в гениальность. Уже сейчас он читает наизусть Конька-Горбунка. Конечно же, без понимания ситуации его родителей и окружающих родных, без участия врачей в центре аутизма, без помощи Господа Нашего Спасителя и православной церкви, трудно было бы вывести ребенка из его отгороженного мира, но мы все победили.

Хочется сказать молодым родителям, если вас постоянно тормошит ребенок и требует от вас внимания — отложите все дела свои и побудьте с ним. Интересы ребенка надо ставить выше своих собственных, иначе ваше дитя будет чувствовать себя ненужным и одиноким в этом мире. Помогите ребенку решать его проблемы, такие маленькие для вас, и такие огромные для него. Иначе затаится, отвергнутое вами, и пойдет не той дорогой. Станет «неудачником» и потерянной душою, если не заложите в самом раннем возрасте любви к окружающему миру. Дайте ему проявить себя, хвалите и поощряйте в малом.

Клара ДОРОНИНА.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ПАТОГЕННОЙ ФЛОРЕ — БОЙ

Редакция вестника получает немало писем-откликов на опубликованные нами интервью с врачом Мельниковой из города Воронежа и профессором Агабабовой. Тема хламидиоза, болезни Рейтера и тому подобных заболеваний остается по-прежнему крайне острой. Во многих письмах содержится просьба помочь, читатели спрашивают адрес доктора Мельниковой или ее телефон. С согласия Валентины Александровны даем ее почтовый адрес: 394086, Воронеж, ул. Перхоровича, д. 4, кв. 10. Мельниковой В. А.

Сообщаем, что получить консультацию и лечение у доктора Мельниковой возможно.

Многие читатели интересуются, нельзя ли заказать методические рекомендации по лечению женских болезней, разработанные Мельниковой. К сожалению, пока нельзя, так как эта книжечка была выпущена давно: более 8 лет назад. Поэтому сегодня наша газета публикует методику другого врача-гинеколога Эллы Степановны Самойловой, живущей в подмосковном городе Коломне.

Метод лечения «женских» и «мужских» болезней доктора Самойловой комплексный и направлен на избавление организма от всей патогенной флоры, передающейся половым путем, включая хламидии, трихомонады, уреа-микоплазмы, грибок Candida Albicana, вызывающий молочницу... Способ лечения доктора Самойловой публикуется (в слегка сокращенном виде) по книге Т. Я. Свищевой «Таинственный убийца-2. Берегитесь трихомонад!» Кстати, Тамара Яковлевна дала любезное согласие в дальнейшем сотрудничать с нашей газетой. Для желающих приобрести книги Свищевой приводим адреса в Москве и Санкт-Петербурге.

191186, Санкт-Петербург, ул. Плеханова, 15, ДИЛЯ (высылаются наложенным платежом).

Москва, Рубцовская набережная, 3А, тел. 261-73-96 (оптовая и розничная продажа без рассылки).

Всем желающим воспользоваться методикой доктора Самойловой напоминаем, что лечиться необходимо обоим половым партнерам даже в том случае, если патогенная флора обнаружена лишь у одного из них. На время лечения необходим половой покой.

Итак, схема лечения доктора Самойловой:

• Пирогенал — 10 инъекций по обычной схеме с промежутком в 1-2 дня, в соответствии с аннотацией.

• Дифлюкан (он же форкан), противогрибковый препарат, одноразовый прием 150 мг (упаковка)

• Атрикан — противотрихомонадное средство, 1 капсула 2 раза в день в течение 4-х дней, начиная со 2-го дня от начала лечения.

• Первый антибиотик (доксициклин, рулид) на фоне пирогенала и атрикана принимается с 3-4-го дня лечения в течение 10 дней, дозы в соответствии с аннотацией.

• Второй антибиотик (ровамицин, максаквин, клацид) принимается на фоне атрикана сразу же после окончания приема первого антибиотика в течение 10 дней дозой в соответствии с аннотацией.

• Второй прием атрикана на фоне пирогенала сразу же после окончания приема 2-го антибиотика по 1 капсуле 2 раза в день в течение 4-х дней.

Рекомендуется также проводить местное лечение при помощи введения противогрибковых и антибактериальных свечек (макмирор, полижинакс или другие). После окончания месячного курса лечения необходимо принимать пробиотики для восстановления нормальной флоры кишечника (бифидум бактерин, «Наринэ», ацилакт или другие). Хорошо ввести в рацион йогурт с живыми культурами или кефир.

Тем пациентам, которые страдают болезнью Рейтера, целесообразно делать выбор второго антибиотика в пользу ровамицина.

«ЗОЖ»: Что ж, лечитесь, на здоровье. Очень может быть, что многие не способны провести подобный курс самостоятельно. В таком случае берите материал вестника как инструкцию и предложите действовать по ней врачу, которому вы покажетесь. Если не трудно, сообщите нам в последствии о результатах.

ПРО МАЗЬ ИЗ ЯЙЦА И ЛЕЧЕНИЕ УРИНОЙ

Хочу и я внести свою лепту в наше общее дело. Опишу несколько рецептов, которые помогли мне.

Чтобы не болела и не росла косточка у большого пальца на ноге, надо наносить на нее йодную сеточку и смазывать мазью. Готовится мазь так: взять 50-граммовую граненую стопочку, поместить в нее желательно свежее яйцо с белой скорлупой, чтобы оно стояло на дне. Залить его 70-процентной уксусной эссенцией до верху и поставить в темное место до полного растворения яйца – дней на 10-12. Когда яйцо растворится, оболочку выбросить, а содержимое в стопочке перемешать, добавить одну столовую ложку топленого свиного сала, несоленого сливочного масла или вазелина. Мазь готова. Чередуйте: день – сетка, день – мазь. Мазь обезболивает, излечивает грибок на ногах, устраняет зуд.

И еще один очень важный для женщин рецепт – от старческого кольпита, или белей. Этот «подарок» у меня остался после климакса. Мучилась несколько лет, а избавилась – за 3 дня. На ночь надо спринцеваться поочередно сначала старой уриной, подогретой до 37-40 градусов, а минут через 20 свежей, то есть собранной в этот же день, и тоже теплой. И так 2-3 дня.

Немного о себе. 62 года, работаю. С болезнями не общаюсь (тьфу-тьфу), хотя 35 лет работала в три смены на производстве. Никаких оздоровительных систем не придерживаюсь. Просто утром, когда встаю с постели, сразу же — на массажную доску (сколотила ее сама из винных пробок), потопчусь на ней немного, туда-сюда понаклоняюсь, руками помашу, и под контрастный душ.

Потом готовлю деду завтрак и обед. Все делаю в темпе, чтобы не опоздать на работу. Вечером отдыхаю: читаю «ЗОЖ», вяжу, шью. На жизнь не жалуюсь. Вот только хотела бы спросить совета: как лечить народными методами энтероколит – много лет болеет племянник. И еще – поблагодарить Тамару Ивановну Калмыкову из Челябинской области, которая прислала мне голубую глину.

Адрес: 403850, Камышин-23, Волгоградская обл., 7 мкр-н, д.25, кв. 20. Пикуль Фаине Ивановне.

ОПЯТЬ О ПШЕНЕ

Пшеном я спасаюсь, когда заболеваю циститом.

Надо взять пшенную крупу, хорошо промыть, чтобы вода была прозрачной, а потом эту воду (вместе с крупой) энергично взбалтывать. Вода станет белесой. Ее-то и нужно пить по 1/2 стакана или больше (вреда не будет). Боли в мочевом канале и мочевом пузыре прекращаются почти мгновенно.

Мне сейчас 60. Я мучилась много лет. Но с тех пор, как узнала рецепт, все мои мучения закончились.

Адрес: 634070, Томская обл., г. Северск –71, ул. Горького, 31-1. Норкиной Павлине Максимовне.

НАСМОРК БОИТСЯ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА

У меня долгое время был гайморит, и врачи не могли его вылечить ничем. Стала сама искать рецепты. Сначала попробовала алоэ. Отрезаю от листка алоэ кусочек, обрезаю острые края, режу этот кусочек полерек и вкладываю глубоко в каждую ноздрю. Как только алоэ высохнет, меняю.

У кого нет алоэ, попробуйте то же самое делать с луком. В носу будет щекотать, потечет – терпите. Лук менять почаще – он быстро высыхает.

А если начался сильный насморк, то я спасаюсь хозяйственным мылом. Нужно намочить кусок мыла, натереть пальцем пену и «заложить» ее в каждую ноздрю до отказа. Отчихаетесь, от слизи освободитесь, нос насухо вытрите, и снова положите пену. Делайте так несколько раз в день до улучшения.

Адрес: 607234, Нижегородская обл., Арзамасский р-н, п/о Пешелань, д.Бебяево. Питаевой Марии Ивановне.

ПОСОВЕТОВАЛА ПОПУТЧИЦА

Хотела бы поделиться рецептом от бронхита, который случайно услышала в поезде от попутчицы. Она вылечила своего внука, а я — дочь.

2 кг очищенного лука варить на медленном огне в 1 л воды 2 часа, добавить 1 стакан меда и варить еще час. Потом положить по 2 столовые ложки череды, мать-и-мачехи, подорожника и по 1 чайной ложке корня девясила, цветов боярышника, мяты перечной, цветов и листьев липы, цветов календулы. Еще кипятить 30 минут на очень медленном огне, дать остыть и отжать через марлю. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: 454138, Челябинск, ул. Солнечная, д.18, кв. 21. Ярошенко Н.В.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ... СОСНОВЫХ ШИШЕК

У меня много лет была язва 12-перстной кишки. От одной женщины из моей родной деревни узнала рецепт, который она в свою очередь получила от врача-хирурга из Оренбурга. Так вот рецепт мне, слава Богу, помог. Возможно, он эффективен и при других заболеваниях.

200 г морковного сока, 200 г сока черной редьки (кожуру не чистить, только помыть), 200 г сока сахарной свеклы, 200 сока трехлетнего алоэ, 0,5 л цветочного майского меда и 0,5 л водки (или кагора). Все слить в 3-литровую банку, закрыть капроновой крышкой, банку плотно завернуть в полотенце и поставить в темное место дней на 12-20. Взбалтывать каждый день, не открывая крышки. Чем дольше постоит, тем выше будет эффект. Смесь становится, как клей, и рану, к примеру, от пореза, очень быстро стягивает. Для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки пить надо 3 раза в день за полчаса до еды по 1 столовой ложке.

Прошло лет 30 с тех пор, как я воспользовалась рецептом, и моя болезнь не возвращалась.

Знаю хороший рецепт и от полиартрита.

1 кг сосновых шишек, 3 кг сахарного песка, 10 стаканов воды (по 200 мл). Шишки вымыть и замочить в холодной воде на сутки. Собирать их нужно до 20 июля, пока они еще зеленые и только-только начали раскрываться. Сахар и воду смешать и сварить сироп. В еще горячий высыпать шишки и кипятить, постоянно помешивая, пока они все до единой не «распустятся». Черную накипь не снимать. Если варенье получится густое, разбавить его кипяченой водой. Цвет его темно-коричневый. Оно довольно вкусное и хорошо бы его иметь весь год, тем более, что оно отлично хранится в холодильнике. Пить сироп по 1 чайной ложке с чаем без ограничений, пить до тех пор, пока не прекратятся боли. Для пожилых людей это варенье особенно полезно.

Адрес: 423550, Татарстан, г.Нижнекамск, п/о 11, ул. Мира, д. 61, кв. 26. Молотковой Зинаиде Ивановне.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ РЕВМОКАРДИТА ... СЛУЧАЙНО

Несколько лет назад я случайно вылечилась от ревмокардита, а теперь хочу рассказать читателям вестника, как и чем. В 1950 году после 5-летней борьбы с постоянными недомоганиями и 4-месячного обследования в одной из клиник Саратова меня выписали из больницы с диагнозом: ревмокардит с пороком митрального клапана.

С таким диагнозом я прожила еще 10 лет и испытала все «прелести» болезни: частые ангины с высокой температурой, слабость, боли в ногах, руках. О том, что будет дождь,

знала уже за неделю – ломило все суставы. Лечение антибиотиками, растирания и лечебные ванны – не помогали. Однажды услышала о том, что в деревнях болезни горла, в частности, речь шла о дифтерии, лечат керосином. Решила попробовать и я. В те времена у нас у всех был дома керосин, так как готовили на керосинках. И при первых же признаках начинающегося заболевания горла я наматывала на карандаш ватный тампончик, окунала его в керосин (нужно слегка коснуться керосина) и смазывала только гланды, широко открыв рот. Боли почти мгновенно исчезали. Примерно года через два – столько времени я периодически применяла керосин — заметила, что исчезли боли в ногах, а потом исчезли и признаки ревмокардита. Последнее подтвердили результаты обследований.

Все это произошло в 1963 году. С тех пор я живу без ревмокардита. И сейчас, если заболит горло или скрутит ноги, что бывает крайне редко, я снова берусь за керосин и смазываю только гланды до тех пор, пока не исчезнут боли – иногда это 2-3 дня. Детей и внуков тоже лечу керосином.

Хочу поделиться с вами своим собственным «изобретением» – смесью керосина со скипидаром в пропорции 1:1 (на год хватает 20-30 мл смеси).

При невралгии, кашле надо смочить первую фалангу указательного пальца в составе и насухо растереть грудь (повторить 2-3 раза).

При насморке растереть переносицу.

Если болит ухо – натереть вокруг уха.

При остеохондрозе растирать болевые точки на позвоночнике и на груди-не.

Зубная боль прекращается, если намочить (читай: только прикоснуться) подушечку мизинца к составу и смазать десну около больного зуба и сам зуб. Одну минуту надо потерпеть жжение.

Если натереть грудину, и особенно левую часть (площадью с ладонь) составом, то прекратятся приступы стенокардии. Для этого надо один раз макнуть указательный палец — первую фалангу – в состав и этим его количеством растирать грудь.

Этим же способом можно убрать и затвердения от ушибов, уколов...

Ну, а теперь общие правила.

Все натирания (кроме зубов и при стенокардии) лучше делать на ночь. Не увлекайтесь: растираемая поверхность не должна быть большой – только в районе болей. После растирания не надо ничего завязывать для утепления. Растирать – насухо.

В свою очередь хотела бы попросить у вас совета: как избавиться от бородавок, которые появляются с возрастом – плоские светлокоричневые и темнокоричневые шершавые пятна. Врачи не лечат их.

Адрес: 140160, Жуковский, Московская обл., ул. Дугина, д. 27, кв. 55. Горсенской Римме Леонтьевне.

ОТ РАДИКУЛИТА МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ЗА ОДНУ НОЧЬ

Мы с женой инвалиды 2-й группы. Стали жить по ЗОЖ. Предлагаем рецепт, который сделает счастливыми многих людей и на долгие годы. Мы с женой благодаря этому рецепту уже шесть лет живем без радикулита — просто не знаем, что это такое.

Итак, рецепт. Одну свеклу средних размеров не очищенную (только помытую) натереть на мелкой терке и отжать сок. Жмых смешать с 1 полной столовой ложкой керосина и приложить на больное место на всю ночь. Чтобы не жгло, можно этот жмых сначала положить на ситцевую тряпочку (обязательно на ситцевую) , а уже ее — на тело. По опыту знаем, что пяти сеансов хватит вполне, но в большинстве случаев достаточно и одного раза. Так что может так случиться, что, проснувшись утром, будете здоровыми.

Адрес: 800109, Украина, Львовская обл., г.Червоноград, ул. Клюсовская, д. 12, кв. 5. Бочковскому Юрию Антоновичу.

ОТ ЭКЗЕМЫ МАЗЬ...

Предлагаемым рецептом я вылечила от экземы многих. Для изготовления мази нужны: растительное масло (лучше конопляное, но можно и обычное подсолнечное, только не промышленного производства), лук репчатый, натуральный пчелиный воск.

Почистить много лука, мелко его порезать, залить маслом и жарить на сковороде на слабом огне до золотистого цвета. Потом лук удалить, а масло слить в воск, чтобы получилась мазь. Прогреть, чтобы воск растопился, остудить, и мазь готова. Несколько раз смазать больные места.

При мокрой экземе через некоторое время появляются темные корочки. Их не надо снимать –они сами отвалятся. Но и после этого пораженное место надо смазывать.

Кстати, мазь эта помогает и при аллергических высыпаниях на коже.

Желаю полного выздоровления.

Адрес: 443010, Самара, ул. Вилоновская, д. 2-а, кв. 24. Вичкановой Марии Николаевне.

...СВЕЖАЯ МОРКОВЬ

Я тоже хочу поделиться способом лечения экземы. В детстве на пальцах ног у меня появились пузырьки. Зуд, покраснение. Постепенно экзема перешла на руки. Врачи лечили-лечили, но безрезультатно. И вот как-то в наш городок приехал к кому-то в гости старичок. Оказалось, он хранит в памяти массу рецептов. Он-то и посоветовал нам простейший способ.

Натереть на мелкой терке свежую сочную морковь, намазать этой массой больные места, укутать целлофаном, дабы сок не тек, и забинтовать. Я «рассталась» со своей экземой за несколько дней такого лечения. И вот мне уже 38 лет, но я больше ни разу не страдала этим заболеванием.

Адрес: РСО-Алания, г. Ардон, ул. Хосроева, 28, кв. 25. Баллоевой Людмиле Михайловне.

...И КОСТНАЯ МУКА

А этот рецепт от экземы дал моему отцу врач, и отец успешно вылечился. Нужна старая кость. Хорошенько ее пережечь и истолочь в муку. Этой мукой припудривать пораженные места. Желательно их не мочить и не допускать контакта с шерстью (это обязательно). Например, если экзема на ногах, одевать сначала х/б носки, а потом шерстяные. Если на руках, то не носить перчатки из шерсти. И так беречься всегда, даже когда экзема пройдет.

Адрес: 423806, Татарстан, г. Наб. Челны, пос. Зяб, д. 15/9, кв. 37. Щегловой О.Н.

ОТ ШПОР

Хочу поделиться рецептом от шпор. Испытала его на себе. Уже наступать не могла на пятку, а вылечила всего за три дня. Шишка на пятке исчезла, и до сих пор не беспокоит.

В крышку от банки налить 1 ст. ложку йода и поставить пятку в йод — до полного впитания йода в кожу. Пяти процедур достаточно. Мне лично хватило трех. Кожа на пятке сойдет. Почистить пяточку пемзой, смазать любым питательным кремом. Пяточка чистенькая, мягонькая и безболезненная.

Адрес: 626400, Тюменская обл., г. Сургут-5, пр. Пролетарский, 14-70. Гаевой Галине Федоровне.

СМОЛА ОТ ТРЕЩИН НА РУКАХ

У моего отца часто трескалась кожа на руках. Так он лечил живицей (смола сосны). Просто смазывал трещины. Можно и любую другую смолу с хвойных деревьев применять. Очень хорошо помогает.

Адрес: 680033, г. Хабаровск, ул. Ясная, 4-42. Хорьковой Татьяне Григорьевне.

Моя болезнь проявляется в том, что в подмышечных впадинах вскакивают маленькие пузырьки-прыщики, затем они превращаются в гнойники. Гнойники лопаются, кожа расползается, краснеет и появляются глубокие трещинки, и все это гноится. На почве этой болезни иногда воспаляются лимфоузлы и появляется опухоль размером с голубиное яйцо. Причем болезнь «двигается» по кругу: под одной подмышечной впадиной вылечишь, она появляется под другой, потом переходит в паховую область на одну сторону, затем на другую. И так все время, по кругу. Врачи поставили диагноз: доброкачественная семейная пузырчатка Хейли-Хейли. Я болею уже 15-17 лет. Болезнь прогрессирует. На протяжении последнего года не могу нормально ходить, работать руками. Не работаю, кормлюсь только благодаря жене. Врачи не знают, чем мне помочь. Прошу вас, люди добрые, помогите мне выжить!

Адрес: Трущелеву Николаю Федоровичу, Ленинградский пр., 107, кв. 58, г. Железногорск, 662990.

* * *

Сын 19-ти лет уже шесть лет болеет клещевым энцефалитом, левосторонним гемипарезом и эпилепсией. Может, найдутся добрые люди и помогут советом.

Адрес: Герасимовой Р. Я., ул. Геологическая, 19, г. Стерлитамак, Башкортостан, 453103.

* * *

Четыре года назад я полностью потеряла слух. Изучать язык глухонемых не могу. Кроме мужа и мамы близких и друзей не осталось. Может, мне напишут люди, у которых тоже проблемы со слухом, так хочется иногда с кем-нибудь поделиться, получить добрый совет, поддержку от того, кто знает, что такое глухота. Мне 25 лет, замужем, очень люблю животных, природу, люблю читать, увлекаюсь бисероплетением. Отвечу на все письма. Спасибо.

Адрес: Слюсаренко Татьяне. Пл. 50 лет Октября, 6, кв. 5, г. Ижевск, 426034.

* * *

У моего 3-летнего сына бронхиальная астма тяжелой степени, тяжести атопической формы. Может, кто-нибудь откликнется на наше горе. И еще, я слышала, что иссоп лекарственный лечит астму. Я достала эту траву, а как пользоваться, не знаю. Буду очень рада, если кто-нибудь подскажет, вышлет рецепт. Заранее спасибо.

Адрес: Еремеевой Н. Н., с. Филипповка, 197, Кунгурский р-н, Пермская обл., 617405.

* * *

Может быть, кто знает рецепт лечения алкоголизма травами. Ответьте мне, пожалуйста, по адресу или через газету. Жду с нетерпением.

Адрес: Майоровой Татьяне Алексеевне, ул. Дружбы, 13 а, кв. 82, г. Сергиев-Посад-1, Моск. обл., 141300.

* * *

Я больна хроническим гепатитом «С». Врачи отказываются лечить, говорят, что эта болезнь неизлечима. А ведь таких, как я, много. Неужели нельзя нам помочь?

Адрес: Татьяне К., а/я 118, г. Н. Новгород, 603140.

* * *

Мой сын заикается. Буду очень благодарна тем, кто подскажет, как можно вылечить его народными средствами.

Адрес: Лебедевой Светлане Аркадьевне, д. Средний Кадам, Советский р-н, Респ. Марий-Эл, 425404.

* * *

Нашей дочери 19 лет. Перенесла две операции на легких. Во время второй в 1994 году удалили все левое легкое. Сейчас у нее хр. пневмония с поражением средней доли — пневмофиброз. Пьем травы, барсучий жир, прополис на сливочном масле, делаем массаж курсами, упражнения по Толкачеву, дренаж, но улучшений нет. У нее постоянно хрипы, гнойная мокрота. У кого в семье такое же горе, напишите нам, пожалуйста. А может, есть люди, которые знают, как вылечить эту болезнь. Заранее благодарим за помощь, на которую очень надеемся.

Адрес: п/п I-ДП № 518056, д/в, г. Коломна, Моск. обл., 140411.

* * *

Прошу откликнуться всех, кто знает, как вылечить народными средствами болезнь Шегрена — хроническое заболевание слюнных желез. Очень страдаем. Болезнь считается неизлечимой. Благодарю всех, кто напишет мне.

Адрес: п/п 705907, г. Коломна, Моск. обл., 140407.

* * *

Мне 22 года. В 1998 году произошло кровоизлияние в спинной мозг, отнялись ноги. Буду благодарна, если отзовутся люди, бывшие или находящиеся в подобной ситуации, и посоветуют, как восстановить двигательную функцию.

Адрес: Носовой Оксане, ул. Киренского, 14 а, кв. 146, г. Красноярск, 660074.

* * *

Мой сын давно пьет. Близкие убеждают меня, что это болезнь и ее надо лечить. А я не согласен, потому что считаю, что это просто распущенность и больше ничего. Мои родные чем только его не лечили: «Наркодилом», какими-то травами, настойкой копытня, медом, ездили на отчитку в Троице-Сергиеву Лавру, обращались к экстрасенсам, дважды кодировали по методу Довженко, обращались к традиционной медицине — все бесполезно. Мне больно смотреть на своего 47-летнего сына, у которого высшее образование, он имел неплохую работу. Теперь нет ничего. Мне стыдно за него перед людьми. Может, кто-нибудь знает действенные народные способы лечения этой болезни? Умоляю, помогите старику спокойно дожить свой век.

Адрес: Попову Льву Георгиевичу, ул. Революции, 2, кв. 70, г. Александров, Владимирская обл., 601600.

* * *

У моего сына 8-ми лет пупочная грыжа, а у дочери 3-х лет — паховая грыжа. Очень прошу, кто знает народные средства или травы, пожалуйста, напишите.

Адрес: Муртазалиевой У. А., с. Красный Маныч, Ф-1, Туркменский р-н, Ставропольский край, 356714.

* * *

У меня большое горе: больны две дочери 21-го и 23-х лет. Старшая заболела в 11 лет, а младшая в 14. Диагноз: миоклонус-эпилепсия. Старшая уже 12 лет не встает с постели, самостоятельно ничего не может взять в руки, ее мучает тремор (дрожание) рук. Приступы стали реже, но болезнь прогрессирует. А теперь и младшая с трудом кушает, руки и ноги дрожат, ходит по стенке, на улицу не выходит уже два года. У обеих I гр. инвалидности, старшей дали пожизненную. Лечились и в Москве, и в Минске, и в Ленинграде, и у бабок, и у экстрасенсов, все деньги извели, а толку никакого. Поила девочек родиолой розовой и болиголовом, но сдвигов нет. Сама стала пить для профилактики водку с маслом. Мне 48 лет, но у самой полный букет болезней и не хочется жить. Но я держусь — кому нужны мои дети? У меня двадцать первый год немеют (особенно ночью) и очень болят руки, остеохондроз, эрозивный гастрит, замучили жировики.

Может, кто-нибудь напишет нам, как бороться с миоклонус-эпилепсией?

Адрес: Гусаковой Нине Викторовне, Октябрьский пр-т, 53, кв. 78, г. Тверь, 170043.

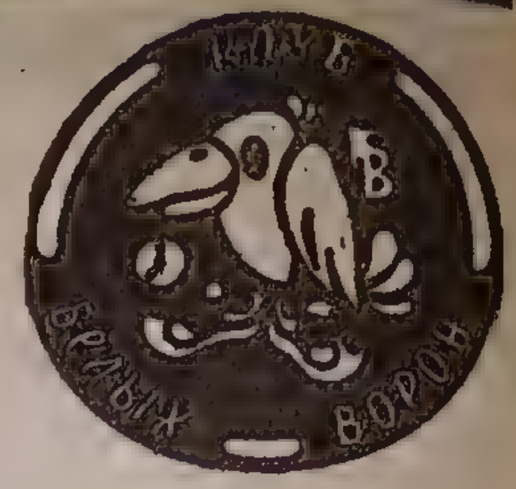
* * *

В «ЗОЖ» нашла рецепт «Зубная паста индийцев», но не знаю, как собрать живицу (смолу с сосен). Если кто знает, напишите, пожалуйста.

Адрес: Волковой Н. В., ул. Рабочая, 116, кв. 49, г. Воскресенск-6, Моск. обл., 140200.

* * *

Добрые люди, может, кто поделится опытом избавления от камней в поджелудочной железе. Сын живет на берегу Охотского моря. Врачи сказали — не ждать приступа и срочно оперировать. Но в Магадане эту операцию не делают, а приступа



можно ожидать каждую минуту. Умоляю, кто знает, не откажите, посоветуйте, что делать?

Адрес: Мартынову Александру Владим., ул. Кооперативная, 21 а, кв. 158, пос. Эвемск, Магаданская обл., 686430.

* * *

Мужу 56 лет, и уже 10 лет болеет вот такой болезнью: весной на внешней стороне ладоней появляются водянистые пузыри (как ожог или мозоль), потом они прорываются один за другим и образуются болячки. Летом все руки в болячках, руки стали синие, кожа тонкая, чуть заденешь — рана. Потом все это переходит на лицо, уши, шею. И так он мучается все лето. Осенью кожа начинает постепенно очищаться. Лежал в больнице — ничего не помогает. Заключение врача такое: потайной гепатит без желтухи. Чем и у кого только не лечились, но с каждым годом все хуже и хуже. Хочу начать лечить мужа водкой с маслом, но как, ведь он работает водителем. Может, кто поможет нашему горю?.. Буду ждать ответа.

Адрес: Ерусланової Валентине Григорьевне, ул. Саранская, 11, кв. 15, г. Самара, 443080.

* * *

Хочу попросить читателей подсказать, как мне лечить 4-летнего сына. У него после гриппа осложнение: двусторонняя нейросенсорная тугоухость 3-й степени. Ребенок почти ничего не слышит и плохо говорит. Помогите, пожалуйста, буду очень благодарна.

Адрес: Шутиковой Е. Ю., ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 28, кв. 110, г. Кимры, Тверская обл., 171510.

* * *

Моему внуку пять лет назад сделали две операции на правом ухе. Тогда ему было 5 лет. Диагноз: хр. гнойный отит. Была проведена радикальная операция в полости уха, и теперь там нет перепонки. Внук учится на пятерки, рисует. А в этом году нас снова посетила беда: в оперированном ухе стали расти полипы. Разные врачи предлагают разные, прямо противоположные вещи. Надеемся на добрые советы. Помогите!

Адрес: Ишковой Надежде Павловне, с. Плешково, Зональный р-н, Алтайский край, 659880.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Вдова 58/157/65, без проблем, энергична, коммуникабельна, приглашает к знакомству славянина 56-63 лет для общения и дальнейших серьезных отношений.

Адрес: а/я 138, г. Сургут, Тюменская обл., 626403.

* * *

Подыскиваю себе женщину, которая захочет примкнуть к моей команде, узрев во мне своего принца, которого так долго искала в степях Кубани, а он, оказывается, сиял на фоне снежной вершины Казбека. Я пенсионер.

Адрес: Безверхому Якову Андреевичу, ул. Котовского, 161, ст. Новоминская, Каневский р-н, Краснодарский край, 353700.

* * *

Мой сын болен эпилепсией, а с таким диагнозом трудно найти подругу, особенно в деревне. Он инвалид II гр., 22 года, рост 170, не пьет, не курит, согласен на переезд. Ждем ответа от женщины 22-30 лет.

Адрес: Захарову Роману Сергеевичу, ул. Целинная, 29, с. Солонешное, Солонешенский р-н, Алтайский край, 659670.

* * *

Хотелось бы познакомиться с единомышленницей, ведущей, как и я, ЗОЖ. Родился 2.09.61, живу один в небольшом деревянном домике, в материальном плане довольствуюсь малым. Этого бы хотелось и от спутницы жизни. Пишите те, кто придерживается моего девиза: «Любовь — это все, а остальное — дополнение».

Адрес: Калабину Анатолию, д. Боярка, Каракулинский р-н, Удмуртия, 427922.

* * *

Мне 42/154/48, Весы, среднее мед. образование, вяжу, шью, занимаюсь маленьким огородом. Люблю читать, слушать музыку, путешествовать, общаться с людьми. Дочери 16 лет, матери 74. Жилья нет. Не пью. Согласна на переезд в сельскую местность.

Адрес: п/п VII-ВС № 608661, д/в, Главпочтамт, г. Бол. Камень, Шкотовский р-н, Приморский край, 692820.

* * *

Молодая женщина 28/173/62 с ребенком 9-ти лет хотела бы познакомиться с мужчиной 28-35 лет для создания семьи. О себе: русская, Козерог, трудолюбивая, порядочная, с чувством юмора, самостоятельная, жильем обеспечена.

Адрес: п/п № 665711, д/в, Главпочтамт, г. Лениногорск, Татарстан, 423270.

* * *

Моей сестре Светлане 35 лет, 155/52, красавица, интеллектуально развита. Пусть сведет ее судьба с человеком без вредных привычек, не судимым, таким же, как она, бескорыстным, добрым, христианином. Желательно, чтобы он проживал недалеко от Магнитогорска или Челябинска. Светлана хочет обменять квартиру в Якутии на квартиру в одном из этих городов.

Адрес: Турышевой Светлане Николаевне, ул. Монтажников, 7, кв. 3, г. Удачный-Надежный, Мирнинский р-н, Якутия Саха, 678189.

* * *

Одинокая женщина 51/162/65 будет рада знакомству с одиноким мужчиной с серьезными намерениями, без в/п, способным окружить заботой и не потерявшим себя в это трудное время.

Адрес: Раисе, ул. Лермонтова, 8, кв. 2, Кипель-Черкассы, Самарская обл., 446450.

* * *

Верующая, 46/167, полная, добрая, образована, жду спутника жизни до 55 лет, православного, непьющего, не судимого, без материальных и жилищных трудностей, способного иметь семью, ответственного, милосердного. Желательно наличие транспорта. Имею жилье, нужен хозяин. Переезд возможен обоюдный. Хочу любить и быть любимой.

Адрес: Михайлюк С., д/в, Главпочтамт, г. Благодарный, Ставропольский край, 356400.

* * *

Молодой мужчина 35/175/70 хотел бы встретить надежную женщину, можно с ребенком. Живу в 3-комн. коттедже в сельской местности, пенсионер по слуху, трудолюбивый, вежливый, есть все условия для совместного проживания.

Адрес: Мурощаку Володе, ул. Центральная, 28, с. Камышное, Октябрьский р-н, Челябинская обл., 457145.

* * *

Хочу найти спутника жизни, ведущего ЗОЖ, простого, доброго сердцем пенсионера из Уральского края. О себе: простая русская пенсионерка, вдова, 58/156/70. Живу в сельской местности в своем 3-комнатном доме, есть сад-огород. Разговорчивая, доброжелательная. Соглашусь на переезд. Пишите.

Адрес: Тамаре Петровне, ул. Центральная, 2, с. Камышное, Октябрьский р-н, Челябинская обл., 457145.

* * *

Женщина приятной полноты, 60/160, хотела бы познакомиться с порядочным, добрым мужчиной, приверженцем ЗОЖ, желательно из Башкирии.

Адрес: Светлане Михайловне, ул. Достоевского, 110/1, кв. 36, г. Уфа, 450077.

* * *

Если вы устали от одиночества, то, может быть, попытаемся изменить свою жизнь вместе? Буду признательна за встречу с надежным, щедрым и отзывчивым мужчиной. О себе: привлекательная вдова 54-х лет, среднего роста, в/о, коммуникабельна, искренна, добра, без материальных и жилищных проблем.

Адрес: а/я 33, г. Вязьма, Смоленская обл., 215103.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Вышлю донник лекарственный, донник белый, кипрей, купену лекарственную, горошек однопарный, лист малины, пижму, другие растения. При переписке не забывайте вкладывать чистый конверт.

Адрес: Попову Михаилу Коминтовичу, а/я 11237, Красноярск-111, 660111.

***

Если кому потребуются плоды конского каштана, трава пустырника, плоды софоры японской, корень цикория, могу лично привезти для проживающих в Краснодарском крае, а также для инвалидов всех групп — бесплатно. Могу также выслать выписки по лечению заболеваний из вестника «ЗОЖ» 1996—1999 годов.

Адрес: Безверхому Якову Андреевичу, ул. Котовского, 161, ст. Новоминская, Каневский р-н, Краснодарский край, 353700.

***

Сдам квартиру в г. Верхнеуральске энергичным, молодым людям или семье на основе взаимовыручки бесплатно. Нам с мамой нужна помощь по ведению хозяйства (живем в поселке): сажать и копать картошку, заготавливать сено, дрова — не хватает рук.

Адрес: Кругловой Екатерине Николаевне, ул. Дружбы, 10, кв. 4, пос. Дзержинский, В-Уральский р-н, Челябинская обл., 457630.

***

Буду благодарен тому, кто вышлет книгу Валентина Лаврова «Русская сила» и Георгия Сытина «Разум творит тело». Оплату за книги и пересылку гарантирую.

Адрес: Максименко Василию, 1-й Красноармейский пер., д. 19, г. Рославль, Смоленская обл., 216500.

***

Могу выслать препарат «Наринэ» по цене за один флакон 22 рубля вместе с пересылкой. Минимальная партия — 10 флаконов. Сертификат качества и способ применения вкладываю в каждую рассылку. Изготовитель — фирма «Фермент», Россия, АС «Биомед» им. Мечникова, штамм лактобактерий ЕР 317/402. Срок годности — до июня 2000 года, так что поторопитесь с решением. Прежде чем высылать деньги, вышлите письмо-заявку с чистым конвертом.

Адрес: Герасименко Татьяне Григорьевне, микр-н Жукова, д. 19, кв. 50, г. Старый Оскол, Белгородская обл., 309530.

***

Мы очень хотели бы поселиться в поселке/деревне, где есть водоем, лес, сад, огород, школа. Будет здорово, если найдется и работа. Сообщите о доме на продажу или обмене. Желательно климат не сухой, без сильных ветров зимой, в экологически чистом районе, хорошо бы в Ростовской или Волгоградской обл. Может, кто захочет купить у нас новый дом из трех комнат и огород 3 сотки впридачу.

Адрес: Македонским, ул. Николаенко, 103, г. Светлоград, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500.

***

Высылаю семена лекарственных растений: алтей, девясил, душица, иссоп, котовник, мелисса, лофант, расторопша, синюха, рута, чабрец, лаконос, бриония, чернокорень, мордовник, бессмертник песчаный, санберри, синеголовник, вебраскум, любисток, эхинацея, бораго, шпинат земляничный, болиголов, пастернак — по предоплате, 4 руб., за пакетик плюс 3 руб. за пересылку.

Адрес: 603053 г. Н. Новгород, пр. Бусыгина, 49, кв. 134, Австрийской Елене Александровне.

***

Могу выслать корни и стебли сабельника болотного (декопа). От желающих — письмо-заявка и конверт с о/а.

Адрес: 617070 Пермская обл., г. Краснокамск, пр. Мира, 8—22, Пухальской Татьяне Федоровне.

***

Для лечения зоба щитовидной железы могу выслать шляпки сухого мухомора.

Адрес: 412340 Саратовская обл., г. Балашов, ул. Астраханская, 26, Симонову Геннадию Михайловичу.

***

Могу выслать корни: марьин корень, бадан, морозник молотый, золотой корень; травы: левзей, горец почечуйный, синеголовник, мордовник, плоды боярышника, омела, софора. Травы собраны в экологически чистых районах Северного Кавказа. Только очень прошу вложить конверт с о/а для ответа.

Адрес: 357030 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Новая, 15, кв. 73, Добренькому Дмитрию Сергеевичу.

***

Хочу поделиться кедровыми орехами за умеренную плату.

Адрес: Новиковой Римме Афанасьевне, ул. Заводская, 16-32, г. Дивногорск, Красноярский край, 663080.

***

(Окончание на 24-й стр.)

(Окончание. Начало на 23-й стр.)

Есть возможность выслать семена расторопши пятнистой. Для получения семян нужно выслать почтовый перевод на 10 руб. и конверт с о/а.

Адрес: 347553 Ростовская обл., Пролетарский р-н, х. Ново-Моисеевский, Олейниковой Татьяне Николаевне.

***

. Всем нуждающимся вышлю по низким ценам траву: тысячелистника, золототысячника, зверобоя, чистотела, хвоща полевого, болиголова, крапивы; листья малины, орешника; цвет липы, календулы, герани, ромашки, дуба, а также кукурузные рыльца, плоды черемухи, боярки, рябины черноплодной, кедровые орешки; настойки болиголова, мухомора, манчжурского ореха. Также имеется большой выбор лекарственных и овощных семян. Каталог высылаю бесплатно. К письму прилагайте оплаченный конверт для ответа. При желании читателя помогу достать редкие лек. средства через аптеку. Обращайтесь все, отказа никому не будет.

Адрес: Топоркову Сергею Олеговичу, ул. Сиреневая, 6, кв. 1, пос. Новошахтинский, Михайловский р-н, Приморский край, 692556.

***

Вышлю любые семена (качественные) для огорода. За пакетик семян — 15 руб. вместе с почтовыми расходами. Вышлю семена лекарственных растений: зверобой, фасоль, валериана, календула, пижма и др. Пакетик — 19 руб. вместе с почтовыми расходами. Обязательно конверт.

Адрес: Оленеву Сергею Анатольевичу, ул. Сурикова, 3, кв. 4, г. Киров, 610035.

***

Могу выслать березовые почки 100 г — 40 руб, ягоды можжевельника 100 г — 50 руб. Сбор 1999 года.

Адрес: Трудиновой Любови Николаевне, ул. Комсомольская, 83-2, Йошкар-Ола, 424004.

***

Заготовили значительное количество сабельника болотного (декопа): листья, стебли, корни. Заказ можно сделать письменно или позвонить по тел.: (254) 12440.

Адрес: Кокориной Тамаре Ивановне, ул. К. Маркса, 25, кв. 45, пос. Оричи, Оричевский р-н, Кировская обл., 612080.

«УРО-БИОФОН»
против патогенных микроорганизмов

О серьезности проблемы профилактики и лечения заболеваний мочеполовой системы вообще и заболеваний, передаваемых половым путем, в частности знает, наверное, каждый. Многим приходилось сталкиваться с такими болезнями, как хламидиоз, простатит, уретрит, орхоэпидидимит, цервицит, сальнингоофорит, микоуреаплазмоз, кандида, гонорея, сифилис, трихомониаз. Традиционный процесс лечения, как правило, следующий: диагностика, курс мощных антибиотиков и — иногда — ряд сопутствующих процедур, не всегда безболезненных. Несмотря на достижения современной фармацевтики, нельзя утверждать, что побочных эффектов при лечении антибиотиками не существует. В процессе лечения антибактериостатическими препаратами внутренние органы человека, печень в особенности, испытывают огромные перегрузки.

Задачей любого антибиотика является воздействие на микроб и его уничтожение. Подавляющее большинство антибиотиков действуют только на бактерии. Применение антибиотиков в случаях, когда инфекция имеет небактериальную природу (например, вирусную), бесполезно и даже вредно. В любом случае, убивая патогенный микроорганизм, носитель инфекции, антибиотик убивает и представителей полезной (комменсальной) флоры организма человека. Вы спросите: "А зачем мне эта комменсальная составляющая аутофлоры?" Ответ прост: человека от нападения болезнетворных микробов, бактерий и вирусов защищает иммунная система. Иммунная система состоит из множества компонентов. В частности, это макрофаги, антитела и т.д., которые обеспечивают всего около 2% защиты. Кожа и оболочки клеток — около 8%, комменсальная флора — 90%.

Помимо этого при воздействии антибиотиком на патогенные микроорганизмы последние становятся особенно устойчивыми к конкретному антибиотику, а часто — к целой группе лекарств. Это означает, что препараты, которые ранее легко уничтожали тот или иной возбудитель заболевания, с определенного момента перестают на него действовать. Следовательно, для лечения больного потребуются более сильные и соответственно более дорогие антибактериальные препараты.

Часто в комплексном лечении применяют различные физиотерапевтические аппараты. До сегодняшнего дня в качестве лечебного действия использовались слабые переменные и постоянные токи, электромагнитное излучение, СВЧ- и КВЧ-излучения... Общим в действии этих приборов является стимулирование процессов в органах и частях организма человека. Отсюда вытекает наличие побочных эффектов (далеко не всегда слабых и быстро проходящих) и ограничений по применению.

Разработанный специалистами НПП "Бионикс" (г. Новгород) совместно с Ижевским механическим заводом аппарат ИК-терапии "УРО-БИОФОН" использует совершенно новый принцип — изменение активности биологической клетки. Воздействие аппарата приводит к изменению проницаемости мембраны клетки, в результате чего практически прекращается транспорт питательных веществ внутрь клетки и выделение продуктов жизнедеятельности (в частности, токсинов). Таким образом, микроорганизм переходит в неактивное состояние, что значительно облегчает борьбу с ним. Иммунная система в состоянии справиться с инфекцией самостоятельно. Только в случаях, когда организм сильно ослаблен, может потребоваться применение антибиотиков, но дозы и длительность их применения сокращаются в два и более раз.

Спектр излучения аппарата точно соответствует спектру ряда патогенных микроорганизмов: хламидии, стафилококк, псевдомонас, клебсиелла, морганелла, иерсиния, протей, бактероиды, гарднерелла, энтерококк, спирохеты, нейсерия, трихомонада, микобактерии, кандида, микоплазма, уреаплазма, вирусы папилломы. Ни на какие другие микроорганизмы и на организм человека в целом прибор воздействия не оказывает.

Аппарат "УРО-БИОФОН" успешно применяется для лечения и профилактики хламидиоза, простатитов, уретритов, орхоэпидидимитов, цервицитов, сальпингоофоритов, микоуреаплазмозов, кандиды, а также гонореи, сифилиса и трихомониаза. Высокая избирательность воздействия гарантирует ослабление защитных функций только патогенной микрофлоры. При этом никакого воздействия на комменсальную (полезную) аутофлору человека не оказывается.

Следует обратить внимание на то, что аппарат воздействует не только на патогенные бактерии, но и на патогенные вирусы, грибы, стафилококки, прионы и простейшие одноклеточные. Таким образом, охватывается весь спектр представителей болезнетворной микрофлоры урогенитальной системы. Благодаря высокой избирательности воздействия отсутствуют какие-либо противопоказания, имеется возможность использования аппарата в сочетании с известными медикаментозными препаратами без ограничений, что подтверждено результатами испытаний аппарата в ведущих клиниках России.

Помимо этого "УРО-БИОФОН" может использоваться как эффективное средство для профилактики заболеваний урогенитальной системы (например, после случайных половых контактов), а также для восстановления полезной аутофлоры организма человека после лечения антибиотиками.

К явным достоинствам аппарата следует также отнести его небольшие размеры и малую продолжительность лечебного сеанса (24 секунды). Применение аппарата не требует специальной подготовки. Правда, есть один минус — это довольно длительный срок лечения, в среднем 6 — 8 недель. Однако описанные достоинства аппарата с лихвой покрывают этот недостаток.

Аппарат ИК-терапии "УРО-БИОФОН" имеет сертификат ГОСТР и рекомендован к применению Минздравом РФ.

Дополнительную информацию Вам с удовольствием предоставят по телефонам:

в Москве — (095) 954-18-61,
954-31-74,
958-46-77,
в Ижевске — (3412) 76-08-64.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.
Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.
Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Тираж 537000 экз. Заказ № 4786. Подписано в печать 09.11.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Цена свободная. Объем 2 п. л.
Рег. № 01189
Телефоны редакции: 216-83-97, 924-56-32.
Редактор А. М. КОРШУНОВ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 21

(153)

НОЯБРЬ 1999

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НЕ СОВСЕМ ЮБИЛЕЙ, НО ОЧЕНЬ ПРИЯТНО

Между прочим, мы тут чуть было не проехали мимо маленького семейного праздника, а возможно, даже и очень большого, ибо семья у нас ныне — семья зожевцев — просто огромная. Дело все в дате сегодняшнего выпуска. 19 ноября 1999 года. Совершенно случайно один из членов Администрации, заворачивая селедку в старый номер вестника, еще крашеный красной краской, обнаружил, что он первый. При внимательном рассмотрении нашли и дату — 18.11.92. То есть буквально на один день опоздали с юбилеем, суть которого в том, что семь лет назад мы стартовали практически в никуда с нулевой отметки. «7» — вообще-то цифра очень приятная, в некотором роде даже магическая. Напечатали мы тогда первого номера 50 тысяч и половину снесли на помойку, провожаемые радостными взглядами завистников: мол, ишь, от «Советского спорта» отделиться захотели (а газета-то тогда умирала), в «новые русские» метят. Впрочем, сочувствующие тоже были. Тем не менее сегодня я, признаться, не могу понять и объяснить, каким образом мы выкарабкались на нынешние тиражные вершины. На этом пути было всякое: и первые радости, точнее, первые ваши письма, которые вселяли оптимизм и уверенность в том, что кое-что делаем правильно. Но и неудачи, и даже провальные, тоже были. Обычное дело: лопнул банк со всеми читательскими деньгами. Никто из «крутых» знакомых денег, между прочим, не дал. Помог практически чужой человек, президент фирмы «Социнновация» Александр Дмитриев. Дал в долг 10 миллионов (старыми) рублей. На том мы с грехом пополам и выползли из затянувшейся петли. Сейчас, готовя «Предупреждение», я перечитываю старые подшивки, и вестники той поры мне кажутся жутко примитивными. Перепечатывали в основном материалы из издаваемых книжек. Кое-что, правда, было и свое. Постепенно пошли письма. Сейчас вроде все на потоке, но нет-нет, и некий ветеран возопит в своем послании: «Верните нам старый «ЗОЖ»! Фантастика, да и только. В моем представлении, сравнивать старые вестники и нынешние — это что телегу с автомобилем. Но это мое мнение, а читатели, особенно ветераны, имеют право и на другое.

По поводу торжественной даты есть, конечно, основания выкатить грудь и произнести тост, но, пардон, у нас все-таки «Здоровый образ жизни». Положение обязывает, да и финальные раунды подписной кампании не позволяют расслабиться.

Друзья, мы поднялись с 12 тысяч до 442981 подписчика, с тиража 50 тысяч до 547 000. Фантастика! Но спортивный азарт терзает душу и требует выхода на новые рубежи. Это, так сказать, наше общее дело. Мы свою подписную цену удерживаем, хотя вокруг эти цены на все растут. И на распространение в том числе. Из города Лысьва Пермской области читательница прислала нам письмо в слезах и в панике. Хочет подписаться на 1-е полугодие 2000 года, но почтовики, которые брали в прошлом году за свою работу 6 рублей, в этом году захотели аж 16. И потенциальная наша подписчица-пенсионерка в глубоком трансе. 16 плюс наши 21-60 — это 32 с гаком. Для людей, у которых, кроме пенсии, другого заработка нет — уже деньги. Собственно, рассуждения почтовиков из Лысьвы понятны: издание популярное, в любом случае люди подпишутся. Но подумать бы при этом, что подписчики эти — самые бедные слои нашего населения. Может, снизойти до некоей благотворительности?

Впрочем, что это я. Знаю, что не снизойдут. Знаю, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Поэтому формула «1 + 1» не только не утратила своей актуальности, но и как бы обрела второе дыхание, ибо впереди новые цели — 1 миллион читателей, регулярный выход в свет на 24-х полосах, крашеная первая страница, а возможно, и последняя. Ну, и так далее, и тому подобное. Одним словом, оставайтесь с нами, друзья! И с юбилеем вас!

Анатолий КОРШУНОВ.

Напоминаем наш почтовый адрес: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

АУГ — 19

И ЭТОМУ НАУЧИЛ ВЕСТНИК

В отличие от многих ваших читателей я не могу ничем помочь вестнику: сообщить, скажем, какой-то уникальный рецепт или посодействовать людям в приобретении тех или иных трав. Но я страшно благодарна ему за то, что он буквально спас мне жизнь.

Каких только болезней у меня не было: ревматоидный полиартрит, холецистит, панкреатит, аднексит, гастродуоденит, два новообразования и т.д. Восемь месяцев провела в различных больницах. Долечилась до того, что ни ходить, ни сидеть не могла от слабости. Лист бумаги в руках не держала, а голова запрокидывалась, как у младенца. Так вот в одной из больниц женщина с тяжелейшей бронхиальной астмой как-то сказала мне, что разуверилась в медикаментозном лечении, и, как только ее выпишут, она сразу же займется собой по рекомендациям «ЗОЖ». Тогда-то, я собственно, и узнала о существовании вестника. Из больницы та женщина так и не вышла – уснула и не проснулась. До сих пор перед глазами ее доброе лицо, почерневшее от болезней и лекарств.

Не скажи мне она тогда про "ЗОЖ", вероятно, и меня уже не было бы в живых. А теперь даже самой не верится: снова выступаю в концертах – играю на баяне и чувствую себя более или менее полноценным человеком. Занимаюсь специальными упражнениями для спины, обливаюсь холодной водой по Иванову, применяю уринотерапию, закаливаюсь, пью настои трав (корни подсолнуха, крапива, подорожник, хвоя, чистотел, мокрица). Расслабляться мне нельзя. Как только прекращаю диету или упражнения, чувствую, что подступает слабость, начинаю полнеть (гормоны сыграли свою роль), тело становится непослушным, усиливаются боли. Вернуть здоровье нелегко. Не то, что потерять. Но в любом случае нужно не сдаваться. И этому научил меня вестник.

Адрес: Турышевой Екатерине Николаевне, Верхнеуральский р-н, пос. Дзержинский, ул. Дружбы, д. 10, кв. 4, Челябинская обл., 457630.

К ДУШЕ МЯТЕЖНОЙ, ТАКОЙ ЖЕ...

Все круче, ответственнее, что ли, становятся годы. Не разучиться бы радоваться. Гордо выделяясь среди разнообразий, ты все равно плавно–плавно возносишься к голубому небу.

Может быть, только у меня ранее смелый оптимизм переходит в пессимизм? Нет, вижу, не только. Заглядывают ко мне зарядиться. Говорят: "Твоим сильным оптимизмом, стремлением быть прекраснее, лучше..." Но как поверить, что впереди еще годы и годы и еще много навеет дум стремительных полет.

"Радуйся жизни, — учил Учитель Иванов.— Иди и делай, не застаивайся!" Здесь охлади злость мальчугана, погладь по головке, заинтересуй его делом. Вспомни бурное время своей впечатлительности. Нет сравнения? А кто ведал?

Урезонь, успокой, уходи от одиночества — и другой поймет, каким образом ему избавиться от своего.

Я, например, беру с собой стихи Есенина, Вероники Тушновой, Байрона, сонеты Шекспира... И у любимого памятника И.А. Бунина читаю; если вдруг такая же мятежная душа ищет приюта у Бунина — разговоримся. Глядишь, и на душе легче.

Мои мысли... Посмотрите на обширнейшую почту последних страничек. Сколько адресов, сколько загнанных в тупик судеб! И все решают свои животрепещущие вопросы посредством общения с зожевцами. Это как бальзам на раны. Не надо стесняться учиться общению друг с другом, отдавая советы, благодарно и дружески принимая их. Особенно болезненно для одиноких – брать им приходится чаще. Не общаясь — становится не с кем – разучишься и отдавать. Вот и все, пожалуй. Простите, если что-то не так.

Адрес: Ежевской Аиде Адольфовне, Воронеж, ул.Никитская, д.38-а, кв.30, 394018.

"ЗОЖ". Есть глубокое подозрение, что Аида Адольфовна и есть автор заметки "Где та скамейка", таинственно подписанной А.И. и вызвавшей столько откликов. У нас когда-то была рубрика "Философы "ЗОЖ". С удовольствием опубликовали бы Ежевскую под этой рубрикой. Но рубрики ныне нет. Заметка написана под впечатлением статьи Юрия Страхова "Не все то ложь, что не знает Митрофанушка". Но есть на душе и другое – одиночество. Потому примите и такие строки, которым было бы уместно занять место в Клубе знакомств:

"Делаю последнюю попытку избавиться от одиночества. Что-то подсказывает мне, что прочтет именно мой мужчина – интеллигентный, джентльмен моего возраста – до 60 плюс-минус немного. Люблю чистоту, порядок и все доброе, хорошее. Такой меня знают и почитают друзья и знакомые. Есть все. Сын живет в Германии.

"Ты еще можешь и должна осчастливить стоящего тебя мужчину, который именно и мечтает о тебе" — так вот посоветовали попробовать. Если "ЗОЖ" читает такой же одинокий и томящийся, то откликнитесь, пожалуйста. Возможно, я приеду".

"АДМ": Откликнитесь! Адрес вы знаете.

МИР СТАЛ ИНЫМ, ДА И Я ИЗМЕНИЛАСЬ

Второй год выписываю вестник. Спасибо за поддержку духа и посильную помощь в реставрации дряхлеющих тел.

35 лет осознанной жизни я пыталась победить свои болезни. Окончив медучилище, доверяла только фармакопии. В те годы травники были еще под запретом, а о нетрадиционной медицине не шло и речи. Не было и веры в Бога. Короче, я была, как все. Кончилось тем, что и ко мне пришла болезнь. Одно время я даже смирилась, решив, что свое отжила. Страха не испытывала. Верила, что смерти нет, а есть освобождение души и жизнь вечная. Но в какой-то момент я сказала: "Нет" — и повернула свою жизнь на 360 градусов. С тех пор все изменилось во мне и вокруг меня. Мне не пришлось изобретать велосипед – он давно изобретен, и к чему искать эликсир молодости, когда мы сами денно и нощно убиваем себя словами, делами и пищей. Теперь я твердо знаю: жизнь только в живой пище, жизнь только в любви. Ведь только когда человек любит, мозг его вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Так радуйтесь и любите!

Впрочем, кое - что следует пояснить. На протяжении трех последних лет я не выпила ни одного глотка воды, и представьте, не усохла. Мой оптимальный рацион — это сырые овощи и фрукты, орехи, шампиньоны. Исключила соль и почти все иные магазинные продукты. Даже к крупам теперь отношусь с предубеждением. Шесть месяцев я питалась только овощами и фруктами, а когда стала в пищу запаривать каши , то через два месяца появились боли в коленных суставах. Вот уже два года, как крупы не употребляю. Не знаю лучше и вкусней пищи, чем сырые овощи и фрукты. Ем и наслаждаюсь. Получаю сразу и энергию солнца, и энергию земли, и все витамины и микроэлементы, и живую воду, которая только и проникает в наши клеточки. Все остальное засоряет, цементирует сосуды, почки, желчные протоки, кишечник, разрушая весь организм.

Я работаю фельдшером на скорой помощи. Сейчас совершенно по-другому смотрю на болезни, их причины и лечение. 30 лет я мучилась сама, пыталась лечить людей и не находила

выхода из этого лабиринта. Но вот благодаря сырой пище, тому, что я все и всех полюбила, стала открыто произносить это слово "любовь" , стала купаться зимой в море — все изменилось. Мир для меня теперь другой, и я тоже.

Еще раз благодарю за вестник. Когда первый раз его прочитала, то поняла: я не одна.

Адрес: Посолиной Людмиле, Краснодарский край, г.Анапа, ул. Ленина, д.127, кв. 6, 353410.

"ЗОЖ". Люда прислала нам свои стихи. Будем надеяться, они не лучшие и не последние. Да поможет ей сыроедение. Кстати, очень хорошая штука. У нас в редакционном загашнике лежит проникновенная статья Герберта Шелтона о сыроедении. Но она огромная, так что, наверное, пойдет в "Предупреждение".

О ЧЕМ ГРОМКО ГОВОРИТЬ НЕ ПРИНЯТО, А НАДО БЫ КРИЧАТЬ

Я ваша читательница и почитательница еще со времен странички в «Советском спорте». Никогда в редакции не писала, но сейчас, кажется, «созрела».

Основная цель моего письма — обратить внимание редакции на то, что за все годы в вестнике не было публикаций на одну из самых важных тем нашей жизни: о предохранении от незапланированной беременности. А между тем многие болезни — причина этой проблемы.

Болен человек или здоров — он все равно живет половой жизнью. Так уж природа нас сотворила. Но с одной стороны — удовлетворение полового влечения, а с другой — мучение от него... Женщины боятся забеременеть. Медицинские препараты, скажете вы? Теперь это мало кому по карману, даже элементарный презерватив стоит минимум 1 руб. 50 коп. У молодых семей за месяц не меньше чем на 50 руб. наберется. Для многих это уже деньги! И вот женщина во время объятий думает не об удовольствии, а чтобы поскорей — да и в ванную: проспринцеваться, вымыть, вычистить, выскрести... А если в деревнях живут, где нет никаких ванн? На кухню идти — перегородки из досок: все слышно. Ладно, летом в баню сходить можно, тепло, а зимой куда? Вот и стараются женщины как-нибудь уговорить мужа то на «потом», то «не до конца», то «я плохо себя чувствую»... А что делать? На аборт идти? Во-первых, страшно: опасно для здоровья, а иногда и для жизни — смертность от абортов достаточно высокая. Во-вторых, больно. Обезболить? Плати 150 рублей. А где их взять, если многие семьи не могут позволить себе элементарных продуктов для питания, о других расходах уже молчу... Для вставки ВМК у половины женщин противопоказания. Какая уж тут радость от интимной жизни?

Теперь о мужчинах. Они тоже страдают! И им достается. Природа требует своего — они не виноваты, но и жену жалко. Раз пожалел, два, — глядишь, и нервы начнут пошаливать. Да и какое тут удовольствие опять же, если жена вся скована своими страхами?! Вот и начнет «на сторону» поглядывать, где не будут его упрашивать о «потом» да отказывать. А дальше — измены, разрушенные семьи, дети без отцов и прочее, и прочее.

Словом, перерастает эта «маленькая» проблема в большую социальную, а говорить о ней как-то вслух почему-то неудобно.

Уверена, что в арсенале народных средств найдется немало способов предохранения. Так поделимся же рецептами! Можно сделать так: вы пишете мне, я собираю всю эту информацию, скомпоную ее и отправлю в редакцию вестника. Кстати, и нашу дорогую редакцию немного разгружу — писем-то в ее адрес вон сколько идет — прочесть все не успевают. Кстати, когда-то так сделала и моя мама, многие, наверное, помнят — Лифар Анна Васильевна из села Манчаж Свердловской области (мама, здравствуй!). Она собрала присланный читателями материал о трофических язвах и отправила рецепты в вестник. Кстати, мама сначала читала «ЗОЖ» у меня, потом дала мои газеты почитать своим подругам. Сама подписалась и подруги — тоже.

Немного о себе. 30 лет преподаю русский язык и литературу, мне 51 год, замужем. Естественно, со своим «букетиком» болезней. Особенно меня донимала вегето-сосудистая дистония. Больницы, санатории, лекарства... Мне казалось, что дни мои сочтены, потому что приступы (сердцебиение, одышка, страх смерти — кто болел, тот меня поймет!) случались часто. Попалась мне случайно книга Поля Брэгга «Нервная сила». С нее и началось мое выздоровление. Я поверила, что от ВСД еще никто не умер, чего ж мне-то умирать? Раньше я все время боялась: ой, а вдруг опять приэто давно уже чисто психологическая помощь, талисман как бы. У кого ВСД, советую обратиться к хорошему психологу или экстрасенсу. Мне, например, помогла одна женщина-целитель из Пермской области. Адрес сообщить без ее согласия не имею права, да и прошло уже 5-6 лет, как побывала у нее.

Адрес: Путиловой Нине Сергеевне, ст. Сказ. Нязепетровский р-н, Челябинская обл., 456990.

ПЕРЕШАГНИТЕ ЧЕРЕЗ СВОЮ ГОРДОСТЬ

Читая письма, напечатанные в вестнике, невозможно оставаться равнодушной. Считаю, что все болячки и болезни начинаются с нашего образа жизни, с наших поступков и питания. И самые страшные наши враги: гордость, жадность, ненависть, ложь, лицемерие и тому подобное. Стараемся лечить тело, а про душевное состояние забываем. Между тем, будет здоровый дух — будет здоровым и тело. Каждого, кто читает вестник, верит он в Бога или нет — неважно, касается одно: освободи душу и голову от грязи, да-да, от грязи вышеперечисленной и только тогда берись лечить органы своего тела.

Есть такой метод — самоанализ Р. А. Шичко. С его помощью вы можете победить любые болезни. Примерно, такой текст следует писать или говорить перед сном: «Я желаю здоровья себе и всем людям, близким и знакомым; я люблю всех людей, у меня хорошее здоровье, крепкое здоровье, я с каждым днем, с каждым часом, с каждой минутой выздоравливаю, я становлюсь крепче и моложе. У меня хорошее настроение. Я желаю всем, всем людям только хорошего». С такими мыслями надо ложиться и вставать, засыпать и просыпаться. Перешагните через свою гордость, здоровайтесь со всеми, не стесняйтесь,— в магазине, в автобусе, даже с самым злейшим врагом. И вы почувствуете улучшение в своем здоровье. Делайте чистки организма, голодайте хотя бы один раз в неделю 24-36-42 часа, пейте травяные чаи, подходящие для вас. При многих заболеваниях хорошо пить чайные настои из трав: полевой хвощ — 1 ст. ложка, березовые почки или березовые листья — 1ст. ложка, шиповник (ягоды или корни) — 2 ст. ложки — залить сбор 300 гр. кипятка, пропарить на водяной бане или залить в термос на ночь. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц, перерыв 10—15 дней и снова пить 1 месяц.

При необходимости повторить до трех раз. Во время лечения хорошо погреться 1—2 раза в неделю в бане или принимать ванны с отваром трав: на 5—6 литров воды 4—5 стаканов трав. Например: лист березы или почек 1 стакан, хвощ полевой 1 стакан, пижмы, ромашки, хвои — все по 1 стакану; кипятить 10 минут, настоять в закрытой посуде, процедить, вылить в ванну и долить воды до той температуры, что вам нравится. Ложитесь в ванну на 10—15 минут. После ополоснитесь водой — холодной или теплой.

И еще: перечисленные для чаев травы хорошо гонят соли и чистят суставы, а значит, выгоняют и кальций, поэтому во время лечения желательно как можно чаще есть отварную картошку с кожурой, или, по возможности, 100 гр. распаренной кураги и выпивать эту водичку.

Адрес: Зайцевой Валентине Федоровне, г. П-Камчатский, ул. Л. Чайкиной, д. 13, кв. 30.

«...Разомкнуть кольцо одиночества»

Депрессия относится к числу заболеваний, наиболее распространенных в мире. Специалисты даже полушутя называют ее «простудой» психиатрии. Тем не менее известно, что подобная «простуда» способна привести к более чем серьезным последствиям вплоть до попыток уйти из жизни. Сегодня наш корреспондент Елена Печерская обсуждает круг проблем, связанных с депрессией, с профессором психиатрии Виктором Вячеславовичем ГОРЯИНОВЫМ.

«ЗОЖ». Виктор Вячеславович, к сожалению, я не располагаю данными российской статистики, но вот кое-какие цифры из американских источников: например, ежегодно граждане США потребляют 5 биллионов — ужас сколько! — доз транквилизаторов и снотворных; 30 миллионам жителей страны поставлен клинический диагноз, связанный с повышенным уровнем тревожности, а это — один шаг до депрессии. В чем дело? Почему это заболевание так часто встречается в практике ваших коллег?

ГОРЯИНОВ: Могу ответить сверхлаконично: жизнь такая. Что же касается российской статистики, то и я не располагаю какими-то цифрами. Скорее всего таковых — точных — просто-напросто нет, ибо большинство населения, с одной стороны, не догадывается, что находится в состоянии депрессии, а с другой, не имеет возможности куда-то обратиться.

В принципе же, депрессия депрессии — рознь. Существует, например, болезнь, которую прежде называли маниакально-депрессивным психозом, однако в последние десятилетия в психиатрии утвердился термин «биполярный психоз». Суть в том, что у больного наблюдаются как бы два крайних, полярных состояния. Первое из них, или мания, связано с неестественным подъемом сил и возбуждением, человек буквально летает и парит. Однако затем приподнятое состояние сменяется полным упадком, подавленностью, бессилием... Одним словом, наступает депрессивная фаза. Если наблюдается подобное чередование состояний от высочайшего подъема до глубокой депрессии, человеку необходима консультация специалиста. Болезнь также нередко встречается в более мягкой, как бы стертой, форме и выражается в колебании настроений от радостного до печального и подавленного без выраженных внешних причин. В этом случае ее принято называть циклотимией. Заметьте, при этом заболевании депрессия возникает под влиянием внутренних факторов, внешние посылы отсутствуют вовсе или они весьма незначительны.

«ЗОЖ». Может ли депрессия, напротив, провоцироваться чисто внешними причинами?

ГОРЯИНОВ. Разумеется. Печальное событие, происшедшее в жизни, например, гибель близких, развод, потеря работы, вполне может повлечь за собой тоску, подавленность, отчаяние, ощущение безысходности, апатию, нежелание двигаться и в конечном счете — нежелание жить. Как говорят в народе, у человека полностью опускаются руки. Такое состояние носит название реактивной депрессии, то есть возникшей как реакция на внешнюю причину. Сила, глубина и продолжительность его зависят от многих обстоятельств, в частности, от того фона, который окружает заболевшего. Иногда вовремя сказанное слово оказывается эффективнее дорогостоящих лекарств.

«ЗОЖ». Существуют ли другие факторы, вызывающие депрессию?

ГОРЯИНОВ. Депрессия может развиваться в результате болезни. Достаточно распространено это состояние после перенесенного инфаркта или сердечного приступа. Недуги, связанные с хронической болью, тот же артрит, не говоря уже об онкологических заболеваниях, вызывают отчаяние, пессимизм, нежелание сопротивляться недугу.

«ЗОЖ». Наблюдается ли связь депрессии с возрастом и полом пациентов?

ГОРЯИНОВ. Несомненно. Депрессия нередко возникает в юности, когда человек делает первые шаги в самостоятельной жизни и терпит неудачи в любви или карьере. Вообще период взросления, вступления во взрослую жизнь крайне сложен и далеко небезоблачен. Это лишь годы спустя, когда мы оглядываемся на прошлое, собственная юность нередко представляется нам в радужном свете. Да, это пора надежд, но и одновременно утраты иллюзий при первых, порой очень жестоких столкновениях с действительностью. Ювенильная, то есть юношеская, депрессия способна привести к самым тяжелым последствиям: немалая часть суицидных попыток приходится на возраст от 15 до 20 лет.

Отчаяние нередко посещает также стариков, особенно, если они одиноки. Это так называемая сенильная, то есть старческая, депрессия. Пожилые люди чувствуют себя ненужными, выброшенными из жизни, обузой для общества, а подчас и для собственных детей. К этому обычно присоединяются возрастные недомогания и недуги, усиливающие и без того нерадостный фон. Что же касается российских стариков, то они вдобавок имеют мизерную пенсию, которой не хватает даже на питание и лекарства, не говоря уж о развлечениях и смене впечатлений.

«ЗОЖ». Западные специалисты убеждены, что женщины болеют депрессией в среднем в 2—4 раза чаще, чем мужчины. Согласны ли вы с этим утверждением?

ГОРЯИНОВ. Не совсем. Дело обстоит гораздо сложнее. Если говорить о составе пациентов, обратившихся к врачу по поводу депрессии, то среди них действительно преобладают женщины. Однако это не означает, что мужчины не впадают в отчаяние и видят мир исключительно в розовом свете. Депрессия у них часто протекает значительно тяжелее, чем у женщин, причем сильный пол более склонен к решительным попыткам уйти из жизни. Тогда как объяснить статистические данные? — спросите вы. Да очень просто. Женщины в подобном состоянии скорее обратятся за помощью к специалисту, а мужчины нередко ищут выход в потреблении алкоголя или наркотиков. Поэтому и

данные о них появляются в графе «алкоголизм и наркомания», а не в графе «депрессия».

С другой стороны, есть ряд разновидностей депрессивного состояния, которые по вполне понятным причинам у мужчин наблюда́ться не могут. Итак, сугубо «женские» виды депрессии: послеродовая, вызванная абортом или спровоцированная менопаузой. Однако любовные неудачи, сбои половой функции у мужчин нередко повергают и их в крайне тяжелое психическое состояние.

«ЗОЖ». Но почему одни люди больше склонны к депрессии и, скажем, к пьянству, а другие — значительно меньше, хотя их житейские обстоятельства могут быть одинаково тяжелыми?

ГОРЯИНОВ. В основе возникновения депрессии лежат нарушения тонкой химии мозговых процессов. Существуют особые вещества, которые, поступая в мозг, вызывают у человека чувство удовлетворенности жизнью и гармонии с миром. Это в первую очередь гормоны серотонин и эндорфин. Если их выработка нарушена и они в дефиците, то мир, как правило, предстает перед такой личностью в черном цвете, и начинается депрессия. Склонность к сбоям в серотонино-эндорфиновом обмене передается генетически. Это не означает, конечно, что все потомки людей, страдавших депрессией или алкоголизмом, фатально обречены повторить путь своих предков, но случаев наследственной депрессии множество.

«ЗОЖ». Одинакова ли распространенность депрессии в мире или она зависит, скажем, от расовых либо каких-то иных особенностей?

ГОРЯИНОВ. Чезаре Ломброзо, автор спорной, но интересной теории, считал, что психические особенности нации формируются в зависимости от специфики климата и ландшафта. Если следовать его теории, то малое количество солнечных дней в году, резкие перепады летней и зимней температуры могут способствовать в целом более депрессивному складу народа, традиционно проживающего в подобной местности.

«ЗОЖ». Уж не следует ли толковать это высказывание в том смысле, что в России сама природа располагает к депрессии?

ГОРЯИНОВ. Почему обязательно в России? То же самое можно отнести, например, к странам Скандинавии или Канаде. В целом, если доверять этой версии, меньше шансов заболеть депрессией где-нибудь в солнечной Италии или на острове Родос, чем в более сумрачной Финляндии или Сибири. Я полагаю, что в этом есть некое рациональное зерно.

Причем, если с теорией Ломброзо можно и не соглашаться, то сезонность депрессий — совершенно доказанное явление, и косвенно оно свидетельствует в пользу мнения Ломброзо.

«ЗОЖ». Неужели депрессия может быть связана с временем года?

ГОРЯИНОВ. Представьте себе, связана, и очень тесно. Пик заболеваний депрессией приходится на осенне-зимний период, а если более точно, то примерно с ноября по март, когда особенно мало солнечного света. Как бы человек ни пытался подчинить себе природу, он теснейшим образом связан с ней, в том числе и своим психическим состоянием.

«ЗОЖ». Существуют ли другие факторы, увеличивающие риск развития депрессии?

ГОРЯИНОВ. Согласно последним научным данным, немалый вклад в состояние психики вносят особенности питания. Если организм испытывает дефицит жизненно важных аминокислот, это вносит разлад в химические процессы, протекающие в мозгу, и способно привести к депрессии. Особенно вредны в этом отношении простые углеводы, оказывающие резко негативное влияние на обмен веществ в целом. Поэтому рекомендуется отказаться от белого хлеба и выпечки, резко ограничить потребление рафинированного сахара. Это не только сделает вас здоровее и стройнее, но может способствовать более оптимистическому взгляду на жизнь и уберечь от депрессии.

«ЗОЖ». Способен ли здоровый образ жизни помочь предупредить развитие этого состояния?

ГОРЯИНОВ. Во многих случаях — да. Подвижные, спортивные люди, которые умеют держать себя в форме, менее подвержены депрессии, чем полные и рыхлые, для которых необходимость движения превращается по меньшей мере в драму, если не в трагедию. Напомню, что нежелание двигаться — один из симптомов депрессии. Прекрасно поддерживают физический и психический тонус водные процедуры, хождение босиком. Кстати, последнее имеет прямое отношение к борьбе с депрессией, так как способствует выработке серотонина в мозгу.

«ЗОЖ». Если депрессия все же началась, значит ли это, что необходимы медикаментозные средства?

ГОРЯИНОВ. Я бы с радостью сказал, что они вообще не нужны. Ведь известно, что даже наиболее совершенные из них вызывают привыкание и не свободны от побочных эффектов. Но, к сожалению, в острых случаях без медикаментов не обойтись, так как тяжелые формы депрессии чреваты потерей трудоспособности и попытками к самоубийству.

«ЗОЖ». Существуют ли природные альтернативы антидепрессантам?

ГОРЯИНОВ. На Западе среди таковых в первую очередь называют зверобой. Это растение действительно оказывает заметное влияние на настроение, но требует продолжительного приема. Если необходимы экстренные меры, приходится все-таки прибегать к химическим препаратам. Мне хотелось бы обратить ваше внимание вот на что: в Европе и Америке повсюду создаются группы психологической поддержки, которые помогают реабилитации человека, перенесшего депрессию или нервный срыв. У нас такой практики пока нет, и даже совет психолога по телефону можно получить лишь в крупных городах. Это крайне прискорбно. Наш соотечественник в тяжелом психическом состоянии оказывается в полной изоляции и чувствует: помощи ждать неоткуда, он никому не нужен. Более того, на человеке, который обращается за помощью к психологу, психоневрологу и тем более к психиатру, зачастую склонны поставить крест не только сослуживцы и знакомые, но даже родственники. Вот если он пьет почерному, понимание обеспечено. Подобное отношение к больным не есть свидетельство цивилизованности. Между тем для того, кто оказался в состоянии отчаяния и безнадежности, нет ничего важнее, чем разомкнуть кольцо одиночества.

(Разговор о депрессии мы продолжим в № 22).

ИММУНИТЕТ ПРОТИВ ОПУХОЛЕЙ

Понятно, что кое-кого беседы с профессором, доктором медицинских наук Валерием Андреевичем Иванченко раздражают. «К чему эта болтовня?» — говорят они. Однако мы упрямо продолжаем публиковать эти беседы, полагая, что они очень важны для вас в плане расширения кругозора. Вот и сегодня — очередная «бесполезная» беседа. На сей раз об опухолях. А точнее — о достижении иммунитета против них. Дело в том, что иммунитет — это основное, что охраняет нас от развития тяжелых болезней, в том числе и опухолей. Укреплять иммунитет — задача каждого, кто приобщается к здоровому образу жизни, вернее, это главное условие приобщения.

— Долгое время и практикующие врачи, и медицинская наука считали, что опухоли — местное заболевание, и лечить их нужно только местно: вырезать, прижигать, облучать, проводить химиотерапию... Между тем появились факты, которые не укладываются в эту точку зрения. Во-первых, некоторые опухоли возникают одновременно в разных органах. Например, полипы в кишечнике, в носу, в гортани, в мочевом пузыре. То же самое относится и к папилломам.

— Выходит, если я обнаружил папиллому где-то на коже, то почти наверняка таковые есть в гортани, в кишечнике, в мочевом пузыре?..

— Не обязательно, конечно, но наши исследования с помощью ЧРД и данные немецких специалистов доказывают высокую вероятность существования такой опухолевой болезни.

— Может быть, это справедливо только для полипов и папиллом?

— Возьмите эндометриоз. Эндометриозные опухолевые кисты обнаруживаются в матке, в яичниках, на брюшине, иногда доходят до печени.

— До сих пор было известно, что эндометриоз — доброкачественная опухоль.

— Да, было... Американские ученые недавно наблюдали процесс озлокачествления полипов у группы больных. Оказалось, что уже на ранних стадиях признаки злокачественности появлялись в полипах разных органов.

— Странно, впервые об этом слышу. Долгое время, если не ошибаюсь, считалось, что это происходит лишь на поздних стадиях. Именно так, кстати, образуются и метастазы.

— Сегодня это положение нуждается, по-видимому, в серьезном уточнении и дополнении. Так, немецкий ученый Боди Келлер установил, что раковые клетки уже на ранних стадиях роста злокачественной опухоли появляются в нескольких органах. Развивается опухолевая болезнь. Тут же срабатывает противоопухолевый иммунитет организма, и лимфоциты-киллеры, а также другие факторы подавляют рост большинства раковых клеток. Остается, как правило, лишь основной, наиболее слабый орган, в котором опухоль продолжает расти. В других органах раковые клетки, вероятно, тоже остаются, но до поры до времени их рост тормозится иммунитетом организма. Лишь на поздних стадиях опухолевой болезни, когда иммунитет организма окончательно ослабевает, эти клетки получают возможность превратиться в метастазы.

— Стало быть, если провести мощную иммунотерапию, то...

— Совершенно верно! Это и есть новое направление в современной онкологии. До последнего времени были хирургия, химиотерапия, облучение, в народной медицине — травы. Ныне узаконена иммунотерапия опухолей.

— Насколько я понял, иммунотерапия эффективна в основном в случаях раннего обнаружения рака. В России же, судя по письмам читателей, очень многие попадают в поле зрения врачей лишь тогда, когда рак у них расцвел пышным цветом — с 3—4-й стадиями. Не секрет: получить диагноз дешево, быстро и безболезненно у нас бедному человеку практически невозможно.

— Это верно. Хотя мне известно, что ученые медики — и не только в России — сегодня упорно ищут новые и эффективные пути диагностики опухолевых болезней. Думаю, вскоре положение на диагностическом фронте изменится. Впрочем, уже и сейчас в нашем Центре с помощью ЧРД, иммунотерапии и ЧРТ, а также других методов нам удается установить диагноз более чем в 90 процентах случаев начальных стадий опухолевой болезни. При этом, разумеется, чем раньше начато лечение, тем больше шансов у больного на спасение. Для практиков очень важно еще и то, что иммунотерапию можно сочетать с другими методами лечения и особенно успешно после хирургического удаления опухоли.

— Могут ли в принципе наши читатели использовать эти достижения?

— Я не оговорился, назвав иммунотерапию направлением последнего десятилетия. И тем не менее головастые народные целители еще в 70-х годах подспудно использовали ее при лечении раковых больных. Одним из таких целителей был известный болгарский лекарь Петр Димков.

— Ужасно интересно! Расскажите поподробнее. Вы ведь бывали у Димкова?

— И не однажды! Помню, когда я в первый раз приехал к нему, то был поражен огромной очередью больных, часами терпеливо ожидавших приема. Его методы лечения были весьма необычны. Прежде всего каждому он проводил диагностику по радужной оболочке глаза, затем проводил общий осмотр, назначал общее и местное лечение, гидропроцедуры, физические упражнения, диету. Причем во всех случаях и при различных опухолях лечение было сугубо индивидуальным. Все это хорошо описано в его толстенном трехтомном руководстве по болгарской народной медицине. Руководство это — Димков в Болгарии был признан официально — выпущено издательством болгарской Академии наук.

— На русском языке, насколько я знаю, его еще нет.

— Совершенно верно. Поэтому имеет смысл подробно коснуться лечения хотя бы одного вида рака по Димкову. Я, кстати, начал использовать его методику еще в 80-х. Конечно, некоторые травы, которые рекомендовал Димков, очень трудно достать в России, но я оставляю его оригинальную методику, так как она прекрасно работает.

— Попробуем взять рак желудка. О нем больше всего писем читателей. С чего начинал лечение П. Димков?

— Прежде всего давал расшлаковывающие сборы трав, уменьшающие раковую интоксикацию, улучшающие аппетит, сон, вес, общее самочувствие. В частности, при раке желудка П. Димков обычно назначал больным по очереди одно из трех противоопухолевых средств:

1. Травяной сироп «Алоэ». Для его приготовления берется 200 г листьев алоэ древовидного, по 50 г корней буквицы лекарственной, корней татарника колючего, корней бузины, 2,5 л натурального красного вина, 2 кг меда. Сироп готовится следующим образом: изрезать все листья и корни, смешать с медом и вином, нагревать на медленном огне в течение часа, процедить. Хранить в холодном месте.

2. Пилюли прополиса. Они состоят из 100 г прополиса, 100 г свежего сливочного масла и двух столовых ложек меда. Пилюли получаются после того, как растопленную на медленном огне массу раскатать в шарики размером с кукурузное зерно и обвалять в муке.

3. Масляный настой из травы тысячелистника, подорожника большого, зверобоя, золототысячника, корней герани кровянокрасной и буквицы лекарственной (по 3 столовых ложки). Измельченные растения залить 2 л оливко-

ИММУНИТЕТ ПРОТИВ ОПУХОЛЕЙ

вого масла и кипятить на водяной бане 1 час, оставить настояться на 2-3 часа, процедить.

Эти три растительных препарата П. Димков рекомендовал принимать больным три раза в день за 20-30 минут до еды.

— Были ли у Димкова специальные пищевые добавки?

— Именно так можно охарактеризовать яично-лимонно-оливковую медовую добавку.

Она состоит из 0,5 л оливкового масла, 500 г меда, 10 ст. л. цветов зверобоя, растертых в порошок. Здесь же 3 свежих куриных яйца, 3 лимона (измельчить в мясорубке без косточек, но с кожурой). Смесь готовится следующим образом: вымешать белок и желток разбитого яйца вместе со зверобоем и медом, добавить лимон и мешать до образования густой однородной массы. Постепенно добавлять к концу оливковое масло, все время помешивая, чтобы масса не загустела. Общее время вымешивания около двух часов. Учтите, что смесь быстро скисает, поэтому хранить ее необходимо в холодильнике, а лучше готовить полпорции. Принимать добавку следовало рано утром с 5 до 6 часов, а также после завтрака с 8 до 9 часов по одной столовой ложке. Димков также настаивал, чтобы летом больной пил ежедневно 1 ст. л. свежего сока календулы лекарственной (противоопухолевое средство).

— В одной из бесед мы уже касались методики Димкова при лечении заболеваний нервной системы.

— Хорошо, что вы об этом напомнили. Целитель справедливо считал, что нервная система управляет иммунитетом организма. Именно поэтому он каждому опухолевому больному рекомендовал ношение на голове «шапки Димкова», сделанной из тонкой материи, которая наполняется сырым тертым картофелем. Затем картофель заливают 50 г сырого молока на полчаса. После этого хорошо отжимают и накладывают на молочно-картофельный парик настоящую шапку из овчины, собачьей шерсти или другого меха.

При болях на затылок или на всю голову Димков также рекомендовал наложить подушечку («шапку»), наполненную свежим тестом из хлебной закваски, добавить 1-2 ст. л. тертых конских каштанов. Держать целую ночь. Кроме того, целитель советовал начинать каждый день с 20-30-кратного повторения формулы самовнушения: «С каждым днем мое самочувствие становится все лучше и лучше, и я непременно скоро поправлюсь».

— Громадный комплекс! Надеюсь, это все?

— Отнюдь нет. Через десять минут после употребления каждого из 3 вышеупомянутых средств следует выпить 1/3 стакана травяного отвара из равной смеси по 50 г цветов робинии (желтой акации), цветов папоротника сколопендрум, корней татарника, цветов зверобоя, корней герани кровяно-красной, цветов ромашки аптечной, листьев и цветов буквицы лекарственной, травы тимьяна обыкновенного. Все растения перемешать; 4 столовых ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить на легком огне примерно полчаса, чтобы выпарить половину воды. Затем процедить, пить с медом и лимонным соком. Хранить в холодильнике.

Кроме того, через 2 часа после еды рекомендуется принять 1/3 стакана отвара из 14 трав: репешка обыкновенного, тысячелистника, листьев вяза, подорожника большого, зверобоя, земляники, крапивы, календулы, полыни, горичного перца, горечавки, манжетки обыкновенной, шишек хмеля. Каждого растения берется по 50 г. Две столовых ложки смеси залить пол-литром кипятка, кипятить в закрытой посуде 10 минут, процедить.

— Применял ли Димков какие-либо очистительные процедуры?

— Обычно при наличии запоров он рекомендовал по вечерам очистительные клизмы или прием слабительного чая (1 ст. ложку семени льна и корней крушины залить стаканом кипятка), выпить через полчаса 1/2 стакана.

— Хорошо, это все общие процедуры. А местное лечение?

— На область проекции опухоли Димков советовал класть на ночь компресс из печеного лука (порезанного и слегка отжатого) с добавлением 30-40 черных слив (без косточек). Сверху компресс посыпать кукурузной или пшеничной мукой, чтобы устранить избыточную влажность. Можно просто наложить компресс из свежей теплой земли (перегноя). На другой день следовало наложить компресс на живот с другими компонентами: 0,5 кг риса, 40-50 г черных слив без косточек, 3 ст. ложки льняного семени. Все кипятить в 1,5 л воды, пока не образуется консистенция теста.

— Закаливающие процедуры входили в комплекс лечения?

— Димков советовал ежедневно принимать холодный закаливающий душ с вытиранием досуха. По воскресеньям делать перерыв в процедурах, сохраняя только употребление травяных чаев.

Кроме того, ничего не зная о японской методике Ниши, он советовал обязательно проводить обнажения тела. Эта простенькая процедура позволяет снизить температуру тела и нормализовать обменные процессы. Кроме того, летучие продукты перекисного окисления жиров выделяются в воздух, а не воздействуют на внутренние органы. Для примера вспомним, какой отдых для ног вы чувствуете, когда снимаете носки после трудового дня. Что-то подобное происходит и с внутренними органами. И еще одна новация: Димков рекомендовал при раке желудка солнечные ванны (с 10 до 12 часов дня летом) с наложением на живот листьев дыни, лопуха, подсолнечника на 20-30 минут. Этот «компресс» можно смочить отстоянной на солнце водой и держать 2-3 часа. Курс — 20 ванн.

В осенне-весеннее время вместо солнечных ванн можно использовать влажные обертывания на 2 часа, чтобы больной хорошо пропотел. Рекомендуется принять 20 процедур, затем сделать перерыв на 20 дней и снова повторить. Всего 60 обертываний и солнечных ванн.

— Все, о чем мы говорили, — очень хорошо. Но я что-то не пойму, где здесь иммунотерапия?

— Вы очень невнимательны. Судите сами: в сборах Димкова практически нет сильнодействующих, токсичных противоопухолевых средств типа аконита, болиголова, мухомора и других снадобий. Большинство из рекомендуемых растений являются общеукрепляющими, повышающими сопротивляемость организма и противоопухолевый иммунитет. Его компрессы фактически применяются для подъема местного иммунитета. Я уже не говорю о закаливании солнцем, воздухом, влажными обертываниями и прочем.

— Последний вопрос: насколько эффективна система лечения по Димкову?

— Улучшение достигается практически у всех больных. Были и случаи полного излечения. Статистики, к сожалению, Димков не вел. В последнее время в нашем Центре (095-919-84-40) с помощью ЧРД проводится подбор иммуностимулирующих растений, продуктов и других средств и методов для иммунотерапии опухолей. Оказалось, что стандартные схемы плохо работают, даже при доброкачественных опухолях. Вслепую использовать тот или иной метод — значит упускать время. Нужно обязательно проводить его тестирование на предмет — подходит он вам или нет. В домашних условиях можно использовать тестирование биолокационной рамкой или маятником, но точность их невысока. Посоветуйтесь и постоянно контролируйте состояние у специалиста. При опухолевой болезни должны использоваться все методы, которые будут полезны именно вам.

Анатолий КОРШУНОВ.

Решайте сами, но прислушивайтесь к врачам

Мы почти уверены, что кто-то из читателей скажет: «Ну зачем нам этот материал? Возможно ли вообще его использовать в российских условиях?» Это так. Использовать его действительно нелегко. Однако нам бы хотелось, чтобы вы, прочитав о методе Димкова, задумались: почему смесь водки с маслом столь стремительно обрела громадную популярность? Она ведь отнюдь не панацея, хотя и, безусловно, работает. И все же главная причина в том, что все просто, удобно и дешево. Никаких особых усилий. «Жахнул» утром, в обед и вечером свои 30 граммов с нерафинированным подсолнечным маслом и гуляй себе на здоровье. Между тем, ничего подобного. На самом деле лечение смесью Шевченко очень трудоемкая длительная работа. Мы ведь не случайно в предыдущем, 20-м номере предложили вам противораковую диету Моэрмана. Мы сделали это для того, чтобы вы ее тщательнейшим образом проанализировали. Половина успеха, если не более, в борьбе с раком зависит от вашей диеты. А мы между тем и по сей день получаем письма с плачем относительно того, как это так жить без сладкого или без молочного. И еще в этой диете – кстати, единственное, чего нет в диете Шевченко,– хотелось бы обратить ваше внимание на проростки. Это самая живая пища. Истинные энзимы. Сок из проростков пшеничных,ржаных, овсяных, соевых даст вам новую энергию для борьбы с коварным убийцей. Одним словом, лечась по методу Шевченко, вряд ли следует безоглядно следовать методике. И в этом случае, хотя прописано, казалось бы, все, необходимо думать и корректировать ситуацию. Дело в том, что очень часто больные, добившись в первые месяцы стремительного успеха, затем начинали терять позиции, ибо при разрушении жизнедеятельности опухоли организм засоряют ядовитые токсины и необходимо искать пути, чтобы выводить их из организма.

Мы уже говорили, что в работе с вами нам теперь помогают врач из поселка Токаревка Тамбовской области Владимир Сергеевич Нуждов, сам победивший рак легких с помощью методики Николая Шевченко (адрес: Тамбовская обл., пос. Токаревка, ул. Коммунальная, д. 10) и молодой врач Павел Хорошев, сын прекрасного врача Владимира Степановича Хорошева, который временно находится в Турции, но тоже будет помогать нам. Пишите и Нуждову, и в адрес вестника. Мы сделаем все, чтобы вы не оставались без ответа. Однако примите как аксиому следующее. И Нуждов, и Хорошев передали редакции свои материалы. Они увидят свет в 22-м номере вестника, но оба они одной болевой нашей точки: не хватайтесь безоглядно за водку с маслом. Если есть возможность прооперироваться, если врачи предлагают это сделать, тем более, если операция не полостная, внемлите совету врачей. Честное слово, досадно и страшно читать, когда молодая женщина , обнаружив «узелок» в молочной железе, отказывается от операции, дабы не испортить фигуру, и принимается за водку с маслом. Во многих случаях это может стоить жизни. Отдельные случаи выздоровления, улучшения состояния, продления жизни вовсе не являются широко распространенным правилом. Впрочем, об этом в статьях Нуждова и Хорошева.

И еще несколько проблем. Ситуация, которая возникает сплошь и рядом. Пишут или звонят: мол, у близкого человека рак, обратились за помощью поздно, неоперабелен, химиотерапии и облучению не подлежит, выписали домой, предупредили, что жить осталось недолго. Поможет ли смесь? Обычно в таких случаях мы задаем встречный вопрос: « Есть ли какие-то иные пути?». В ответ слышим твердое: «Нет». Ну, если нет, то о чем мы говорим? Не заставляйте нас принимать решение за вас. Не забывайте только об одном: безнадежных больных нет. И это правда. В наших архивах хранится немало историй, когда, казалось бы, человека безоговорочно списывали из жизни, а он почему-то побеждал болезнь. Сработал могучий и необъяснимый конгломерат, составные которого — вера в Бога, вера в рецепт, вера в себя, умноженные на помощь и любовь окружающих. Если эти компоненты присутствуют, вам нечего бояться.

И еще. В последнее время все больше и больше людей начинают пить смесь для профилактики и от «других болезней». У нас нет оснований утверждать, что профилактический эффект смеси доказан. Хотя бы по той простой причине, что невозможно установить: явилась смесь профилактикой или нет. Что касается других болезней, то при некоторых из них, особенно сосудистых заболеваниях, смесь по трудно пока объяснимой причине помогает. В некоторых случаях она почему-то воздействует на псориаз. Но к нам теперь обращаются люди, страдающие, например, красной волчанкой, рассеянным склерозом, энцефалитом. Смесь в таких случаях бессильна. Причем мы много раз об этом писали. Мы, например, не однажды подчеркивали, что смесь не помогает при лейкемии. Не однажды. Тем не менее на днях пришло письмо: родители лечат сына, страдающего лейкемией, водкой с маслом. Он, естественно, чувствует себя все хуже и хуже.

Читайте внимательно вестник, друзья. Ну, а теперь письма. Ваши письма. При этом мы ничего не придумываем. В редакции, как правило, есть все адреса.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ ДАЛ СВЯЩЕННИК

Мое письмо вы публиковали в № 12 за 1998 г., где я рассказывала про свою знакомую, которая вылечилась от рака шейки матки. Она жива и здорова по сей день. На публикацию в вестнике я получила 72 письма с просьбами выслать рецепт смеси. Благодаря моему мужу ни одно письмо не осталось без ответа, всем я послала методичку Шевченко. Пишу же вот почему. Волею судьбы пришлось и мне начать пить масло с водкой.Пью я с 15 января 1999 г. Вы просите писать подробно, вот я и хочу поделиться опытом с теми, кто стоит на распутье.

1. Принять решение — пить или не пить эту смесь — должен сам больной, только тогда, я считаю, возможна надежда на успех. Принять подобное решение, сделать выбор между официальным лечением и методом Шевченко было очень нелегко. Я боялась. Думала долго. Но сходила в церковь, исповедовалась, приняла причастие и попросила священника дать благословение на лечение.

2. Обязательно надо соблюдать диету, не делать себе поблажек. Хотя это очень и тяжело.

3. Надо проводить закаливающие процедуры. Я стала обливаться холодной водой. Начинала с комнатной температуры, потом сразу из-под крана. Делала первое время гимнастику, но сейчас бросила, видимо, лень пересилила.

Хочу сказать, что общение людей, пьющих смесь, необходимо, так как в первое время возникает много вопросов. Я общалась лично с женщиной из Выборга, которая отказалась от операции по поводу рака молочной железы и стала пить смесь. На момент нашего знакомства она пила уже смесь 1 год 6 мес. (это было в январе 1999 г.), опухоль у нее исчезла. В настоящее время я общаюсь с женщиной, у которой был оперированный рак молочной железы, потом у нее образовалась забрюшинная опухоль, которая операции не подлежит. Она пьет смесь с мая 1999 г. Сначала у нее все шло неплохо, но вот с сентября боли в спине, в животе. Но держится, духом не падает.

У меня сначала прием смеси шел очень тяжело. Сразу

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ, А НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

после приема чувствовала опьянение, затем дискомфорт в течение 1 — 2 часов (а я работаю). Так продолжалось 5 — 6 месяцев после каждого приема. С июля стало легче, не было уже чувства опьянения и не было так плохо, как раньше. Кстати, очень помогает обливание холодной водой — я провожу процедуру 5 минут спустя после приема смеси.

Я писала в первом своем письме и хочу повторить сейчас — тому, кто заболел: не отчаивайтесь. Просите помощи у Бога и верьте в него и в себя, в то, что с вашей помощью организм одолеет болезнь.

Очень прошу откликнуться тех, кому я посылала методичку, почти всем я писала небольшие письма и указывала свой домашний адрес. Очень хочу узнать, как у них дела. Пожалуйста, напишите.

И еще вопрос: почему не пишет в вестник «ЗОЖ» доктор Нуждов из Токаревки? Пьет ли смесь до сих пор? Очень хотелось бы прочитать в вестнике его письмо, советы и рекомендации. Я думаю, они были бы полезны очень, очень многим.

У кого будут вопросы ко мне, отвечу лично.

Адрес: предъявителю паспорта II-БЛ № 740885, до востребования, почтовое отделение № 20, Великий Новгород, 173020. Просьба выслать конверт для ответа.

«ЗОЖ». Зинаида Панфиловна, вероятно, мы сможем вас обрадовать. Доктор Владимир Сергеевич Нуждов из Токаревки жив и здоров. Смесь, правда, уже не пьет. Зато выразил свое согласие отвечать на письма читателей и сотрудничать с нами. Его первый материал уже в редакции и будет опубликован в 22-м номере вестника.

И ТАК ШАГАЛА

Прежде всего к читательским спорам: я так же рада «Ивушке зеленой», как и конкретным рецептам по излечению...

А теперь о себе. Я больна, оперирована по онкологии в мае 1996 года. Тогда я, не потеряв силы духа, начала изучать свою болезнь и искать пути исцеления. Читала и читала книги. Они — единственные собеседники — дали мне внутренний настрой на положительный исход болезни.

И так шагала! Испробовала керосин, АСД-2, болиголов. Теперь, с 3.09.98 г., следую методу Шевченко. Как чувствую, что слабею духом, открываю методичку «Рак. Безнадежных больных нет» и вновь обретаю волю. Методичка наставляет, обучает, напоминает. Возможно, это оттого, что я одинока. А нам, одиноким, к кому обратиться, как не к книгам и опять же к таким вот «Ивушкам зеленым»? Мне кажется, в подобных материалах есть положительная энергетика, которая наполняет и нас. Может, не каждый это воспринимает, потому что в рецепте: взять, заварить, настоять, выпить — приказ. Читая же Доронину, воспринимаешь и романтический настрой, который ложится на сердце, заставляя забыть про болезнь. Словом, очень хотела бы встретить на страницах «ЗОЖ» и прочитать продолжение «Ивушки».

В вашей картотеке я должна быть, так как в свое время писала Николаю Викторовичу и получила ответ. Простите, что пишу карандашом и за плохой почерк. У меня метастазы в позвоночнике — приходится писать лежа.

И еще: очень рада, что я ваша подписчица — и «ЗОЖ», и «Предупреждения». Добра вам и процветания.

Живу с сыном-алкоголиком. Поддержки от него нет. Вестник «ЗОЖ» с рубрикой «Рак можно победить» — на сегодняшний день мне и поддержка, и опора... Но как осилить стрессы?!

Елизавета КУТЛОВА. Казань.

«ЗОЖ». Как же хочется поддержать Елизавету Наумовну. Точный ее адрес, конечно же, в редакции есть. Может, кто из казанцев напишет нам или позвонит — дадим. Возможно, это будут такие же больные люди, как и она. Во многих городах сегодня создаются сообщества онкобольных. Наверное, стоит создать такое и в Казани, чтобы люди могли оказывать друг другу поддержку и помощь. И еще, друзья, сообщайте нам не только свои адреса, но и телефоны. Подчас нам легче позвонить, чем ответить письмом. Да и быстрее это. Тем более, что для онкобольных время — сама жизнь.

ВОТ ТАКАЯ ИСТОРИЯ

Пишет вам Александр Середкин из Миасса Челябинской области. Прочитав письма под рубрикой «Отзовитесь», мне захотелось поделиться своим опытом с теми, кто обращается в вестник с просьбой посоветовать лечение опухоли головного мозга.

Мне было 11 лет, когда я сильно простудил голову. При обследовании врачи обнаружили опухоль головного мозга и вынуждены были освободить меня от учебы. В челябинской областной больнице, куда меня направили на операцию, врач-нейрохирург сказал матери, что я умру прямо на операционном столе. Мама узнала от женщин — коллег по работе, что в таких случаях хорошо помогает спиртовой настой прополиса. Мама приготовила настой и стала меня поить. И куда только девались страшные головные боли? И опухоль перестала расти. В 1982 году, когда мы с мамой приехали в ту же челябинскую областную больницу, врачи даже глазам своим не поверили, увидев меня живого — это спустя-то почти 26 лет. И сейчас я спешу написать вам письмо: пусть не отчаиваются люди. И не ленятся. Достаньте прополис, сделайте настойку и пейте ее. Недавно мне сделали компьютерный снимок головного мозга, и он показал, что опухоль за последние 25 лет не увеличилась. Советую в таких случаях не делать операцию. Ничего хорошего она не даст. В сентябре 1976 года знакомого парня прооперировали по этому же поводу в той же челябинской больнице — через полтора года его не стало. Опухоль задавила. А лечись он, как я, прополисом, наверняка был бы сейчас жив.

Ну, а теперь рецепт. Настойку готовят на спирту в соотношении 1:10, то есть на 1 часть прополиса 10 частей спирта. Пить по 1 чайной ложке три раза в день желательно перед едой.

И усердно молитесь Богу. Моя мама так и делала. Поила настойкой прополиса и молилась за меня. И вот уже 26 лет я не испытываю головных болей. Рад буду, если мой рецепт облегчит кому-то жизнь.

Адрес: Середкину Александру, пр. Маниева, д. 51, кв. 20, Миасс, Челябинской обл., 456320.

«ЗОЖ». Автор письма не указал, какой спирт — 70- или 96-процентный. Наш консультант Павел Хорошев считает, что нужно использовать 70-процентный спирт. И еще не указал пропорции спирта и прополиса — объемные или весовые. Есть сведения о подобном рецепте, в котором пропорции весовые. То есть на 1 г прополиса — 10 г спирта.

ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК

СЛЕДУЕТ:

- Интенсивно заниматься аэробикой 4 часа в неделю. По данным американских ученых, женщины, выполнявшие это условие, сокращали риск развития рака молочной железы вдвое.
- Бороться с лишним весом. Многие исследования доказывают, что ожирение связано с повышенным риском развития рака молочной железы.
- Вскармливать ребенка грудью. Грудное вскармливание прерывает овуляцию и сокращает количество эстрогена в организме.
- Ходить без бюстгалтера несколько часов в день. Согласно последним данным, 12-часовое ношение бюстгалтера увеличивает риск развития рака молочной железы в 19 (!) раз. Правда, пока эти сведения не совсем бесспорны.
- Спать в полной темноте. Свет уменьшает выработку гормона мелатонина, а низкий уровень мелатонина связывают с повышением риска развития рака молочной железы.
- Бывать на солнце 15 минут в день 3 раза в неделю. Кратковременное пребывание на солнце способствует выработке в организме витамина Д, который понижает риск развития злокачественной опухоли.
- Осторожно относиться к гормонотералии. По некоторым данным, ряд гормонов может подтолкнуть развитие опухоли. Покупайте гормональные препараты лишь после подробной консультации у врача.

НЕ СЛЕДУЕТ:

- Злоупотреблять алкоголем. Женщины, потребляющие алкогольные напитки 2—4 раза в неделю, увеличивают риск развития опухоли в 2—3 раза.
- Несколько лет подряд красить волосы в темный цвет. По данным 1980 г., женщины, которые пользовались красителем для изменения цвета (не для закраски седины), в 3 раза увеличивали риск возникновения опухоли.
- Курить. Исследование, основанное на данных о 85 000 женщин, показало, что для курящих опасность заболевания раком молочной железы больше.

(По материалам зарубежной печати)

КАЛИНА КРАСНАЯ

Запомнилась мне необычайно холодная и ранняя осень 1953 года после жаркого, изнуряющего лета. Этот год был годом возвращения узников из тюрем. Шли они от станции в синих ватных бушлатах без хлястиков, одинокие, с изможденными лицами, с фанерными чемоданами, в свои деревни, где их ждали семьи, а кое-кого и не ждали уже. В такое воскресное утро бабушка подняла меня на зорьке за калиной. Снарядились мы плетеными корзинами. С неба сыпала снежная крупа. Первые заморозки подсластили калиновые гроздья.

Идти надо было через лес, километров пять к берегу речушки, где калиновых ягод было видимо-невидимо. Мягко шелестя, опадал последний лист, стрекотали белобокие сороки, деловито постукивал дятел. Я зевала, хотелось спать, и сердилась на бабушку. Зачем идти так далеко? Ведь у нас возле дома этой калины — рви, не хочу.

— Калину у дома обрывать нельзя, зима будет лютая, птицы небесные слетятся к нам и, склевывая ягоды, у ангелов Божиих просить счастья станут для нашей семьи, внучечка. Да и калина-то у нас непростая. Мы ведь ее в год смерти прабабушки твоей Домны посадили. Вот душа ее в калине и поселилась.

Вот уже и река блеснула. Спустились мы в глубокий овраг, где бывшее русло реки засохло. Старица. «Река другую дорогу выбрала, — объясняет бабушка, — ключи студеные чистые выпила и полилась другим путем. Она ведь живой организм, видишь, какие выкрутасы выписывает в лугах». Рвем ядреные гроздья калины и аккуратно складываем в лукошко. Холодно. Бабушка смеется: «Холодно от того, что ленивая ты, девка».

Я все еще сержусь, но когда она растерла ягоды в ладонях, намазала мне лицо соком и сама измазалась, невольно расхохоталась.

— От веснушек очистимся, внучечка.

Корзинки полные уже, и мы усаживаемся на кочку с сухой и мягкой осокой завтракать.

— До чего же вкусен ржаной хлеб с молоком, — восторгаюсь я.

— Тише ты, дитятко. Люди идут какие-то, в овраг спускаются. Вдруг лихой народ. Затаимся.

Мы залегли в высокой пожухлой траве. Пятеро мужиков молча спустились в овраг. Один из них нес на плечах обессиленное тело совсем еще молоденького парнишки; они прошли совсем рядом, так и не заметив нас в густой траве. Сердце мое бешено колотилось от страха. Бабушка больно стиснула мне руку. Остановились и, тихо обсуждая что-то, стали рыть яму короткими лопатками. Парнишка лежал на земле и тихонько постанывал. Потом четверо поднялись из оврага, цепляясь за калиновые ветки, теперь уже подальше от нас. Остался тот, что нес парнишку на плечах, и раненый на земле.

— Дострель того, Романе, закопай и закидай гилками, — крикнул в овраг один из четырех, стоящих на ветру, наверху оврага.

— Господи, Господи, — шептала бабушка помертвевшими губами, — хоть бы не заметили. Отведи беду, Господи. Сохрани и помилуй. Бандеровцы, своего губят.

Группа наверху отошла, их не видно нам было уже, но слышны были их голоса. Стояли, курили. Грянул выстрел. Паренек всхлипнул.

— Просты, Иванку. Не можу я замови нибы вмер, може, хто и врятуэ тэбэ, яка добра душа прийде, тильки замови, замови, Иванку.

— Застрель мене, застрель, дяде Романчику, — шептал паренек.

— Не могу, Иванку.

Затрещали кусты, и Роман поднялся из оврага к сотоварищам. Они ушли. Я не знаю, сколько времени пролетело, пока мы пришли в себя. Я все еще сидела, отупев от страха, а бабушка, схватив корзинку с калиной, уже хлопотала возле парнишки. Позвала меня.

Он был еще подростком, лет четырнадцати-пятнадцати. На распахнутой груди, слева под ключицей, расплывалось яркое пятно крови. Влажные волосенки его стояли дыбом над восковым лбом. Бабушка сняла свою льняную исподнюю юбку, разорвала на полоски и, разминая на них калиновые ягоды в кашицу, обматывала ему грудь.

— Держи, держи его, внучечка. Поворачивай его вот так, придерживая за плечи, сердечко мое. Дави сок, вливай ему в рот. Пей, кутенок, пей. Все будет хорошо. Согревай, лапушка, его, согревай телом своим.

Так и лежали мы, обняв его, согревая своими телами. Уже вечерело, когда мы вынесли парнишку из оврага и домой понесли его уже в темень. Так и вылежал он у нас за печкой за занавеской три недели. Боялись. В горячке Иванко метался и бредил. Бабушка заваривала ему крутой настой из сухой калиновой коры. Срезали кору мы ножом с ветки по вертикали, по одной полоске с ветки, берегли деревцо, не погубить бы божье создание. И две ложки столовые в полулитрах воды кипятили 10-15 минут. Вот так, глотками и спаивали за день. Мазью из живицы и порошка цветов тысячелистника рану мазали. Мазь готовила я под присмотром бабушки. Живицу сосновую одну столовую ложку в ста граммах нутряного свиного жира растапливала, добавляла воска кусочек, с большой палец, и две столовые ложки порошка из высушенных цветов тысячелистника, томила в водяной бане часа три. Бабушка смажет такой мазью ему рану, льняной повязкой, смоченной в калиновом соке, грудь обернет и так раза три в сутки. Первую неделю Иванко, кроме калинового сока в холодном овсяном киселе, ничего не ел. А потом поправляться стал.

— Ты еще убивцем не сделался по молодости лет, вот Господь и спас тебя.

Иванко связным был в бандеровской банде. В ту пору еще много их в схронах пряталось. В колхоз пойдут — свои убьют, подадутся в лесные братья — НКВД поймает, и, если не в расход, то в Сибирь...

Ушел от нас Иванко здоровым. В Херсон уехал. Потом на учителя выучился. Живет и сейчас, вспоминая с добром бабушку Елену.

— Спеши, дитятко, добро делать. Наш век людской короткий. Люди злые — больные люди. От добра светлеет душа и тело исцеляется. Жалей злых, не отвечай тем же. Иначе опояшет цепь такая, зло за зло, всю нашу матушку землю, и задохнется она болезная. Стой высоко на горе над злом и победишь его добром.

...По весне, когда зацветала калина, срывали мы чашечки соцветий и обязательно выбирали те, которые облюбовали шмели. Сушили на чердаке. От самых упорных мигреней излечивала бабушка калиновым цветом. Заваривать, как чай, одну столовую ложку на стакан кипятка. Три стакана в день перед едою. Двадцать один день лечения, и проходила бль при месячных, светлела мятущаяся душа при неврастении, атласною становилась кожа, пораженная сыпями. При детской золотухе велела бабушка обмывать ребенка наваром из овсяной соломы, чем крепче навар, тем лучше. А вместо мыла заворачивались в ветошку распаренные калиновые цветы, череды цветки и мыльный корень травы мыльнянки. Получалась пенившаяся ароматная масса, которая снимала зуд, очищая кожу. Настой коры калины употребляется при таких ежедневных ваннах. Чайная ложечка порошка коры на пол-литра кипятка.

По 30 граммов пять раз в день через два часа.

Крепкий навар калиновой коры рекомендовала при маточных кровотечениях, при опухолевых болезнях матки, для очищения после родов. Калиновые ягоды (обязательно сорванные после морозов), с сахаром или медом перетертые, стояли у нас в кладовой в дубовых бочоночках. Кому от простуды, кому от гипертонии, при сердечном кашле, при жидкой крови (бабушка называла эту болезнь «желтая вода». Я думаю, что так она называла железодефицитную анемию). Давая больному баночку с приготовленной калиной, добавляла на литр две столовые ложки железных стружек.

При печеночной и почечной гипертонии велела принимать калину по одной столовой ложке три раза в день и по средам и пятницам устраивать постные дни.

При неясном разуме и шуме в ушах закладывать калиновую размазню с медом в уши, на всю ночь, в мягкой льняной тряпочке, узелком наружу. Через две недели такого лечения уши прочищались, жужжание в них прекращалось, и улучшался слух.

При воспалении век прикладывать калину к глазам утром и вечером, также в ветошке. Потом смывать через двадцать минут картофельным соком. Очень быстро снимается зуд и улучшается зрение. Коричневые пятна на лице после беременности исчезают после двухнедельных масок из ягод калины.

Употребление натощак три раза в день калиновых ягод по одной столовой ложке, перетертых с медом, успокаивает рвущееся из груди сердце.

Корни калины, высушенные до хруста в печи и перетертые в порошок в пропорции: стограммовый стаканчик на литр воды, кипятить в водяной бане 30 минут, снимают боли в суставах.

Свежие листья, растертые в кашицу, смешанные со сметаной или же с простоквашей, употреблять в компрессах на больные вены ног две недели на ночь. И облегчается страдание.

— Три добрых знака несет калина людскому роду, запомни на всю жизнь, — учила бабушка. — Горечь ягоды — разлука, печаль, любовь безответная; цвет ягоды — кровь — бессмертие рода человеческого в детях; белое цветение — незапятнанность, чистота женского достоинства.

Она могла рассказывать тысячи историй, связанных с калиной, пела неисчислимое количество песен, чаще жалобных: «Как под калиной в луге породила сына молода дивчина, но не дала счастья ему и доли». Жаль, что не записала этих песен и не знаю их. Слышала в народе подобные, но не те.

Рассказывала, что во времена ее молодости последнюю недельку перед военной повинностью гуляли парни с калиновой гроздью на головном уборе, девкам знак подавали, может, кто пожалеет, утешит.

А если кто хотел друга предостеречь о неверной, то говорилось так: «Гляди в оба, калина твоя усыхает, друг мой». Потому что и умолчать о нарушении закона чести рода не мог. Стыд был великий от прелюбодеяния.

Легкомысленной и легковерной девице могли обломать калину у двора и дегтем ворота измазать. Такую под венец уже не возьмут, чтобы не накликать грех на голову детей своих.

А уж после первой брачной ночи, в знак чистоты невесты, вывешивали на ворота венок барвинковый с вплетенными в него гроздьями калины красной. Веселился народ с шутками и прибаутками. А если до жениха поясок развязан был другим, то наутро перед молодоженами на блюде жареного петуха подавали. И опять веселился народ...

Великие суеверия в умах наших предков были. Может быть, таким образом сохранялось здоровье нации. Женское сдерживающее начало и соблюдение телесной и нравственной чистоты оберегало род и строило могучий генофонд славянского народа.

● Не зря из поколения в поколение передавался рецепт лечения кашицей из ягод калины, смешанной с кашицей из лука, самой жестокой эрозии шейки матки. Вкладываются такие тампоны в вагину. Десять раз через день по четным числам, а по нечетным — сливочного масла кусочек.

● Геморроидальные шишки после трудных родов рассасываются через неделю прикладыванием кашицы калиновых ягод с медом на ночь.

● Введенный в ноздри сок калины по 3-4 капли утром и вечером во много раз действеннее нафтизина, при любом насморке, включая и аллергические риниты, синуситы.

● При циррозах печени, когда ослабевают и истончаются стенки воротных вен и приключается кровотечение, то можно его остановить до врачебной помощи густым отваром калиновой коры, принятым внутрь, и холодным компрессом из растертых ягод калины на область живота.

● При геморрагическом васкулите — сок калиновых ягод в равных частях с соком моркови и меда: быстрее укрепляются стенки сосудов и капилляров, устраняется их хрупкость.

Тысяча советов на счастливую семейную жизнь запомнились, связанных с калиною.

● Если цветущую калину в вазе в спальне поставить, даже уставший от рабочего трудного дня муж крепче любить будет.

● Переложенные высушенным калиновым цветом, носовые платки его будут издавать тонкий аромат и невидимо будут связывать его с семьею, даже на далеком расстоянии. Только на миг эти цветы надо под левой грудью своей подержать. Чувства его обновятся к вам.

● А уж если у вас подозрение в его неверности, не браните его, вида подавать не надо, не устраивайте сцен ревности. Лучше испеките пироги с начинкой из калиновых ягод с сахаром. И на секунду-две спрячьте пирожок, еще тепленький, у себя под мышкой, слева. И три раза проговорите про себя: «Как цвет калины опадающий ветер развеет и по воде пустит, так и пусть колдовство-чародейство соперницы отступит от моего благоверного (называть имя, данное ему церковью), как ягода калины красной морозом прибьется и сладкой станет, так пусть ему я, жена его перед Богом, сладка буду, как калина с медом, а соперница — горька, как редька черная». (Только для законных жен заговор). Скормите такой пирожок неверному. Сработает, поверьте. И не грызите его. Мужской грех до порога. Умная жена дом построит, глупая дом разрушит.

● Если дитя ваше во сне вскрикивает, зубками скрежчет, пугается чего-то в доме вашем, пройдитесь по дому на трех зорьках — утренней, вечерней и утренней снова, с зажженными ветками калины, высушенными в цветении. Обкурите свое жилище. С дымом уйдут и злые силы, что пугают ребятенка.

Огромное вспомогательное лечебное средство в ягодах, семечках, в коре калины, в цвету ее при таком тяжком наследственном заболевании, как гемофилия. Но это уже отдельная глава.

Осень русоголово, дождь
проклиная, бредет.
Можно чего угодно ждать
в високосный год.
Глухо паденье яблок,
тяжесть медовых сот,
Неугомонный зяблик
все ж по утрам поет.
В небе высоком просинь,
осень во всем права,
Озолотит и бросит,
и во хмелю голова.
Гроздья калины красной
в зябких ветрах дрожат.
Как загрустил
в ненастье мой
опустевший сад.
Память плывет печально,
сладость минувших
встреч.
Горькою ягодой стало то,
что не в силах сберечь.
В доме холодном, сером
дремлют в углах вечера.
И терпеливей зверя
я дожидаюсь добра.
Верую, знаю, помню,
и потому все больней
Стынут густою кровью
гроздья калины моей.

ЧТО РАСТЕТ ВОКРУГ МЕНЯ

В 4-м вестнике за 1999 год вы опубликовали мою статью «Ищите всегда причину», где я изложила свои мысли относительно болезней и их причин, а также привела некоторые советы по лечению. Сегодня хотелось бы продолжить. Поговорим о простудах. Как у детей, так и у взрослых они вызваны погодными условиями и падением иммунитета. Особенно со второй половины зимы, когда в рационе явно недостает витамина С. К этому времени он еще как-то сохраняется лишь в шиповнике, квашеной капусте и зеленом луке.

Простуды у детей я, например, лечу растираниями пихтовым маслом ног от ступней до колен, груди (кроме области сердца), плечей, спины. Если ребенок сильно простудился, в первый же вечер нужно сделать горчичное обертывание. Газету развернуть и сложить поперек втрое, 1/3 намазать заваренной кипятком сухой горчицей (100 г) и закрыть оставшимися 2/3 газеты. Маленьким детям смешать горчицу пополам с мукой. Сделать обертывание от середины грудины через правый бок, всю спину до левой подмышки, не затрагивая область сердца. Больного накрыть сверху полотенцем, теплым одеялом и оставить на 20-30 минут. Больной ночью вспотеет, нужно переодеть его в сухое. Если простуду захватить вначале, то уже за первую ночь можно значительно облегчить ее протекание и ускорить выздоровление.

Кашель лечу травами. Готовлю три смеси.

1. Сосновые почки, корень девясила, лист мать-и-мачехи, фиалка трехцветная, багульник, шалфей, ромашка — по 1 столовой ложке каждой травы и по 1 стакану воды на каждую столовую ложку. Кипячу 10 минут. Накрываю, остужаю, процеживаю. Из оставшейся теплой травы можно сделать припарку на горло: завернуть траву в тряпочку и приложить к горлу, сверху – клеенку и шерстяной платок. Держать 30—40 минут до остывания.

2. Сахарный сироп: 3 столовые ложки сахара + столько же воды, вскипятить, процедить в отдельную посуду.

3. Отвар эвкалиптового листа. 1 столовую ложку листа эвкалипта на 1 стакан воды, 10 минут кипятить, настоять, остудить.

В стакан или мензурку наливаю 1 столовую ложку первой смеси, 1/2 столовой ложки сахарного сиропа и 1/2 столовой ложки отвара эвкалипта (он хорош при любой легочной инфекции) — выпить за один прием. И так — пять раз в день.

Насморк тоже лечу отваром листа эвкалипта: смачиваю в отваре ватные жгутики и вставляю в нос на 5 минут через каждые 1,5—2 часа. При этом втягивайте носом воздух, чтобы пары эвкалипта проникали во все поры. При таком лечении насморк обычно проходит за три дня.

Если у вас есть садовый участок или огород, обязательно посадите ревень. Черешки листьев используют в компотах, киселях, дети едят их сырыми. А вот сами листья обычно выбрасывают. Я же предлагаю рецепт, которым сама пользуюсь много лет.

Молодые листья ревеня промыть, пропустить через мясорубку, на каждые 200 г кашицы 1 чайную ложку соли. Разложить в банки, залить растительным маслом и закрыть полиэтиленовыми крышками. Сварить картошку, как для супа — кусочками, в кипящую воду положить ревень из расчета 1 столовую ложку на 1 порцию плюс сахар на кончике ножа. Добавить соль по вкусу и довести до кипения. Вылить в тарелку, положить в нее нарезанное яйцо, сметану. Вкусный зеленый суп будет вас радовать всю зиму.

Адрес: Щербаковой Оксане Михайловне, Звездный городок, 5-140, Московская обл., 141160.

«ЗОЖ»: Как и в прошлый раз, Оксана Михайловна прислала нам свое стихотворение. Оно называется

КРИЗИСНЫЙ РЕЦЕПТ

Две маленьких свеколочки,
Остаток пшенной каши,
Еще яичко битое
да горсточка муки.
Потом добавим ложечку
Подсолнечного масла,
и вот оладьи на столе –
Садитесь, мужики!
Хоть небогатый стол у нас
—
Гостей к нему не звали,
Мы заварили чай из трав,
И сколько хочешь пей.
Пусть окна
обступила мгла,
Но мы ей не поддались:
Еще наварим, напечем
И позовем друзей.

Такой вот стишок. Только почему «садитесь, мужики»? А женщины?

ЕСЛИ СХВАТИЛИ СУДОРОГИ

Тем, у кого бывают судороги, хорошо недельки две утром и вечером смазывать подошвы свежим лимонным соком. Не вытирать, подождать, пока полностью высохнет. Если же судороги уже начались, то не знаю лучшего средства, как натирать это место пробкой от винной бутылки или термоса.

Адрес: Кругликовой Вере Михайловне, г. Орск-8, ул. Станционная, д. 10, кв. 7, Оренбургская обл., 462408.

ПЕНИЦИЛЛИН — НА РАНУ, СОЛЬ — ПО ВКУСУ

В своей семье этот рецепт от ожогов мы применяем часто. Он особенно хорош для детей. Сверните в 4-5 слоев марлю размером с ожог, смажьте ее вазелиновым маслом, а сверху посыпьте сухим пенициллином и приложите к ожогу. Сверху — компрессную бумагу и забинтуйте или заклейте пластырем. Не мочите ожог и не снимайте повязку 7-10 дней. А когда снимете, то на месте ожога уже будет розовая кожица. Мне этот рецепт 25 лет назад посоветовала наш врач-терапевт. И с тех пор я им пользуюсь постоянно. Все компоненты свободно продаются в аптеке, недорогие.

Адрес: Ильиной Н.П., ул. Советская, д. 5, кв. 6, п. Суходол, Сергиевского р-на, Самарская обл.

«ЗОЖ»: Наша читательница Ильина (к сожалению, на конверте указано только Н.П. — Прим. ред.) прислала нам не только медицинские рецепты. Она пишет:

«Хочу внести свою лепту в поваренную книгу «ЗОЖ». Предлагаю два рецепта кулинарных блюд».

Салат из сырого картофеля. Сырой картофель порезать соломкой или натереть на крупной терке. Промыть и хорошо просушить. Потом на несколько секунд опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, еще раз просушить, добавить лук, чеснок и растительное масло.

Салат «Меланж». Для него нужны помидоры, лук, морковь, свекла, красный болгарский перец, свежие огурцы, капуста, сыр, ветчина (не обязательно), яблоко. Салатное блюдо выстелить листьями салата или капусты, слегка посыпать сахаром. Нашинковать капусту, смешать ее с нарезанной или натертой на терке морковью, посолить, добавить чуть-чуть сахара, помять руками. Порезать кольцами болгарский красный перец. Огурцы нарезать кружочками. Морковь натереть на мелкой терке, яблоко — на крупной, смешать, добавить соль, сахар. Сыр нарезать соломкой, помидоры — кусочками, ветчину — кубиками, сырую свеклу — соломкой, лук — полукольцами. Все приготовленные компоненты выложить горкой на приготовленное блюдо, чередуя яркие овощи с бледными. В середине

горки сделать углубление и туда поставить мисочку с соусом: майонез, растертый с горчицей, с порезанной зеленью, измельченными яйцами, сметаной, с добавлением соли и перца по вкусу.

ПОМОГУТ ПИХТОВОЕ МАСЛО И УРИНА

Хочу поделиться своим личным опытом, как избавиться от болей тройничного нерва. Надо втирать в больные места пихтовое масло ежедневно на ночь, а то и два раза в день примерно в течение месяца. Сделать перерыв и, если не помогло, повторить курс лечения. Отличный результат.

И еще. Если появляются нарывы на пальцах рук — от занозы до панариция, то подержать палец в теплой свежей моче 30-40 мин. Можно 2-3 раза в день. А на следующее утро — нарыва как не бывало. А ведь часто приходится из-за нарыва резать палец, а тут такой простой метод. Я его не один раз проверила и не только на себе.

Если кому-то помогут мои советы, я буду рада.

Адрес: Борисовой В.И., ул. 9-й Пятилетки, 15-39, ст. Донгузская, Оренбургская обл., 461500.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ШКУРКИ ОТ БАНАНОВ

Хочу поделиться испытанным средством, которым лечилась сама при сильном климаксе. В больнице не могли остановить кровотечение, а по совету бабушки остановили за один день. Я заварила кору лиственницы (1 столовую ложку измельченной коры на 1 стакан кипятка) и попила 3 раза. Все прекратилось.

Хорошо помогает от кровотечения также скорлупа от кедровых орешков (1 столовую ложку также залить 1 стаканом кипятка).

При сильных болях в суставах и мышцах лечусь настойкой на шкурках бананов на водке. Иногда ночи спать не могу от боли, а как натрешь больное место этой настойкой — боль отступает. На 0,5 л водки — 6—7 шкурок банана (можно и больше). Настоять 12 дней в темном месте.

Листья черной смородины снимают аллергию у детей. Завариваем как чай.

От гангрены помогает мазь: 100 г спирта, 100 г чистого воска, 100 г сливочного масла. Масло и воск растопить, снять с огня, влить спирт, все хорошо перемешать. Этот рецепт я слышала от знакомой. Она вылечила свою мать, у которой хотели отнять ногу (началась гангрена). И вот этой мазью они ее спасли.

Адрес: Спешковой Галине Васильевне, ул. Химградская, д. 21, кв. 7, г. Пермь, 614042.

ЯГОДЫ ЛАНДЫША ЯДОВИТЫ. НО ЛЕЧАТ «СУЧЬЕ ВЫМЯ»

Хочу поделиться рецептом полного излечения «сучьего вымени». Мне этот совет дала медсестра хирургического кабинета, куда я неоднократно попадала. «Что ты себя мучаешь, — как-то сказала она.— Пойди в лес и нарви ягод ландыша. Они темно-красные. За 15—20 минут до еды проглоти одну ягодку (но ни в коем случае не разжевывай). В день нужно употребить три ягоды. Лечись 7—10 дней».

Я с большой опаской глотала эти ягоды (ведь ландыш-то ядовит!), но уже через три дня у меня все прошло. И больше двадцати лет болезнь не возвращается.

Если кому-то поможет этот рецепт, буду рада.

Адрес: Науменко Валентине Адамовне, ул. Строителей, д. 30, кв. 42, г. Димитровград, Ульяновская обл., 433510.

ВИШНЕВЫЕ КОСТОЧКИ ТОЖЕ ГОДЯТСЯ

При болезнях желудка, кишечных расстройствах помогает средство, опробованное мною неоднократно. 2 ст. ложки смеси ягод и листьев клюквы болотной заварить 2-мя стаканами горячей воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

А вот мазь, которая выводит пигментные пятна. 100 г ядрышек из косточек вишни растолочь и залить 0,5 л постного масла. Дать настояться 2 недели в темном месте. Процедить, отжимая через несколько слоев марли. Полученную мазь втирать.

Адрес: Каракулькиной О. В., п. Локомотивный, д. 8, кв. 21, п/о Поварово, Солнечногорский р-н, Моск. обл., 141540.

КЕРОСИН ОТ АРТРИТОВ, МИОЗИТОВ, ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ И ПОДАГРЫ

50 мл керосина, 1/4 стакана любого подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, 1 неполная чайная ложка соды. Все компоненты перемешать до образования мази. Настоять в теплом месте 3 суток. Перед сном втирать в больное место количество, равное примерно 1 чайной ложке, досуха. Укутать натертое место. Утром смыть теплой водой.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость керосина, аллергические реакции кожи.

Адрес: Макагонову Александру Андреевичу, г. Серпухов, Моск. обл., тел. (27) 72-57-47.

С ТОГО СВЕТА КАЛИНА ВЫТАЩИЛА

Газету выписываю довольно давно. Много нахожу в ней интересного. Думаю, читателям будет любопытно, и как я лечилась. Красной калиной. Она меня, можно сказать, с того света вытащила. Заболела я в 1961 году. Вроде бы перегрузила мышцы ног. Заболели они и горели огнем. Анализы ничего не показывали. А болит и горит — хоть плачь. Наконец год спустя у меня на левой ноге появилась опухоль. Почти на ягодице. Признали: саркома. Это пострашнее рака. Операцию сделали в Казани и отправили домой в Альметьевск. Что-то между тем получилось не так: рубец у меня не зажил, температура в норму не вошла. Я уже и умирать приготовилась. Но еще будучи в Казани, услышала, что калина рак лечит. По приезде домой купила красную калину, заварила ее без всяких пропорций и стала пить. Не поверите, но через три дня мышцы гореть перестали. Это меня ободрило. Через некоторое время "загорелся" рубец. Да так, будто кто утюг приложил. Возобновился жар, и снова калина его потушила. И так много раз, пока окончательно все не прошло. Словом, благодаря калине я и осталась жива.

Читаю в вестнике о том, что многие люди страдают псориазом. Был он и у моего сына. 17 лет мучил. Сколько средств истратили—кошмар, но вылечить ничем не могли. А потом дали мне один адресок. Прислали из Томска. Воронежца Маркина Бориса Афанасьевича. Он мазь делает. Живет по улице Туполева, д. 13, кв. 5. Принимает с 11.00 до 15.00 все дни, кроме пятницы, субботы и праздников. С 1 мая по 1 октября искать его надо по адресу: 397737, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Верхний Икорец, ул. Фомичева, д. 13. Иметь при себе емкость для мази.

Ездил к нему не сын, а другой человек. Сын у него брал. И представьте, уже четыре года тело чистое. Хотя мазь недешевая, но важна не цена, а толк. Маркину надо писать, и он ответит. Только конверт вложите. Мазь он не высылает. Ехать надобно к нему самому. Вот, собственно, и все.

Адрес: Перепелициной Евгении Петровне, г.Альметьевск, Татария, пр. Строителей, д. 39, кв. 124, 423400.

«ЖИВЫЕ» СОРТА ЙОГУРТА — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАШЕГО РТА

Как известно, йогурт, в особенности содержащий живые культуры, — продукт полезный. Он обогащает организм легкоусвояемым белком, кальцием и другими микроэлементами, необходимыми для здоровья мускулов и костей, понижает уровень холестерола и поддерживает иммунную систему. Содержащиеся в нем живые бифидо- и лактобациллы позволяют использовать его в качестве пробиотика, восстанавливающего нормальную флору кишечника, которая часто страдает в результате приема лекарственных средств. Однако, как выяснилось, целебное действие йогурта совершенно не обязательно ограничивать лишь сферой рта и желудочно-кишечного тракта. Совсем недавно хитроумные американские гинекологи сумели отыскать для него совсем, казалось бы, неожиданное применение.

Женщины хорошо знают, что молочница, возникающая в результате угнетения естественной флоры влагалища и усиленного размножения зловредного грибка «кандида албикана», — состояние не из приятных. Оно нередко вызывает целую гамму болезненных ощущений — от обильных выделений до зуда, жжения и учащенных позывов к мочеиспусканию. Кроме того, это заболевание способно внести разлад в супружеские отношения. Причем избавиться от молочницы зачастую совсем непросто. Традиционные средства: нистатин и леворил требуют продолжительного приема и с трудом усваиваются через желудочно-кишечный тракт. Более современный и действенный низорал имеет ряд противопоказаний, а самый оперативный и удобный дифлюкан — препарат достаточно дорогой, как и большинство специальных свечей против молочницы, применяемых местно.

Но при чем тут йогурт, спросите вы, и какое отношение может иметь этот пищевой продукт к данному заболеванию? Оказывается, самое прямое и непосредственное. Американские врачи, основываясь на способности йогурта вытеснять вредную флору и заменять ее полезной, стали с успехом использовать его в борьбе с вагинальным кандидозом, то есть, попросту говоря, со всем известной противной молочницей. Для проведения лечения по этой методике нужно всего ничего: упаковка живого йогурта и марлевый тампон, который ставится на ночь. Поистине просто, как все гениальное, удобно, практично и недорого. Разумеется, одной-единственной процедурой не обойтись: необходим 20-30-дневный курс. Чтобы «йогуртотерапия» прошла успешно, должны быть выполнены два основных условия: 1) для этой цели использовать только йогурт, содержащий живые культуры, 2) тампон ставить правильно, чтобы он не сползал и не выпадал.

Идеально подходит для лечения, отвечая всем условиям, биойогурт «Данон» пониженной жирности или отечественный биойогурт со значком «живая культура» (фигурка человечка).

Что же касается умения правильно поставить тампон, без него не обойтись не только при влагалищном кандидозе, но и при лечении эрозии шейки матки, воспаления придатков и других гинекологических заболеваний в домашних условиях. Вот что советует женщинам ныне покойная народная целительница Александра Афанасьевна Ехина:

«Легче всего вставить тампон с помощью карандаша. Для этого он берется новый, незаточенный. С одного конца на него накладывается немного ваты, на вату бинт — ровненько бинтуется до толщины в средний палец. Бинт отрезается так, чтобы остался кончик приблизительно в 10 см. Затем тампон погружается в масло или другое лекарственное средство и слегка отжимается о посуду. Теперь надо наклониться так, чтобы пальцы рук достали до пола. Осторожно вставляйте тампон со спины. Он эластично входит и упирается в шейку матки. Не меняя позы, одной рукой поддерживаете бинт, а другой вытаскиваете карандаш. С вашей помощью он выскакивает моментально, а тампон остается в правильном положении».

Дорогие женщины, будьте здоровы и счастливы, и пусть ничто не омрачает вашу жизнь!

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Я болею эпилепсией с 18 лет. Мне сейчас 44. Принимаю лекарства, но с каждым годом становится хуже. Остается только надежда на народные методы. Кто излечился, подскажите, как.

Адрес: Ларькиной Галине Анатольевне, ул. Спортивная, 17, кв. 22, п/о Большие Дворы, г. Паловский Посад, Моск. обл., 142511.

* * *

Моя дочь учится в музыкальном училище по классу фортепиано. У нее часто отекают руки, болят. Пожалуйста, отзовитесь, если кто знаком с лечением такого заболевания. Заранее всех благодарю.

Адрес: Раковой Ф. Л., ул. Машиностроителей, 3, кв. 84, г. Ковров, Владимирская обл., 601914.

* * *

У моей внучки диагноз: склеродермия. Над бровью образовалось белое пятно. Может, кто знает, как лечить это заболевание?

Адрес: Макаровой А. А., пр-т Мира, 6а, кв. 75, г. Омск, 644080.

* * *

Два года страдаю хроническим гайморитом. Все методы, наверное, перепробовала, но результат небольшой. Отзовитесь, кто знает, как избавиться от этого недуга без хирургического вмешательства.

Адрес: Владимировой Валентине Михайловне, ул. К. Маркса, 1, кв. 4, п. Урмары, Урмарский р-н, Чувашия, 429400.

* * *

Моей дочери 4 года, и она уже пять раз лежала в больнице с диагнозом: ларингит аллергического характера. Внезапно начинается лающий кашель, девочка задыхается. Говорят, что надо менять место жительства. Но у нас нет средств на переезд. У ребенка, похоже, уже астма. Мне 41 год, я одинокая, дочь у меня одна. Может, кто-нибудь сможет нам помочь?

Адрес: Перелыгиной Елене Федоровне, ул. Хасановская, 5, кв. 5, г. Самара, 443101.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто смог излечиться от коварной болезни «неспецифический язвенный колит». Заранее всем благодарна.

Адрес: Калининой Г. П., Митяево, д. 146, г. Коломна, Моск. обл., 140408.

* * *

Мне 25 лет. Уже несколько лет страдаю аллергией на домашнюю пыль, у меня хронический бронхит с астматическим компонентом. Мечтаю завести ребенка, но боюсь, как бы мои болячки не отразились на нем. Буду признательна тем, кто поделится опытом ведения ЗОЖ при таких болезнях.

Адрес: Саитовой Альфире Хасимовне, ул. Коммунистическая, 12, кв. 10, г. Сибай, Башкортостан, 453640.

* * *

Прошу отозваться всех, кто знает, как лечить шизофрению народными средствами, посоветовать специалистов или подсказать адрес лечебного центра.

Адрес: Шушуновой Надежде Ивановне, ул. Сибирская, 58, кв. 45, г. Курган, 640006.

* * *

Очень прошу помочь моему сыну 8-ми лет. Диагноз: миатонический синдром (вегето-сосудистая дистония с нарушением кровообращения в сосудах головного мозга). Ребенок страдает сильными головными болями, которые сопровождаются рвотой. Лечимся медикаментозно уже два года, но результата нет. Буду благодарна всем, кто поможет советом.

Адрес: Колесниковой Наталье, ул. Луговского, 4, кв. 1, г. Волгоград, 400065.

* * *

В районе запястья, с наружной стороны руки образовалась опухоль — гигрома. Предлагают удалить. Может, кто-то знает способ консервативного лечения. Заранее благодарна.

Адрес: Елисеевой Е. А., ул. Динамовская, 130, кв. 17, г. Ижевск, 426023.

* * *

Моей внучке 4 года. У нее признали болезнь Пертесса обеих ножек. Дали инвалидность на 5 лет. Прошу помощи у всех, кто знает, как это заболевание лечить. Буду очень благодарна.

Адрес: Прощай Нине Ефимовне, ул. Садовая, 112а, кв. 23, г. Белгород, 308023.

У моего сына 16-ти лет предрасположенность к эпилепсии.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Помогите, пожалуйста, народными рецептами остановить развитие болезни.

Адрес: Шапкиной Татьяне, ул. Молодежная, 6, с. Ч-Дубрава, Липецкий р-н, Липецкая обл., 399113.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить эхинококковую кисту печени.

Адрес: Бобылевой Л. Ф., ул. Казачья, 131, ст. Платнировская, Кореновский р-н, Краснодарский край, 353168.

* * *

Очень прошу откликнуться людей, вылечивших рассеянный склероз или заметно улучшивших свое состояние.

Адрес: Лорета Лубите, ул. Румпишкес, 18, кв. 2, г. Клайпеда, 5800, Литва.

* * *

Люди добрые, помогите! Почти год болею остеопорозом костей позвоночника и костей таза. Боли страшные. Медицина не помогает. Ходить не могу.

Адрес: Богомоловой Наталье Михайловне, ул. 60 лет Октября, д. 45, кв. 57, г. Красноярск, 660078.

* * *

Прошу откликнуться инвалидов с заболеванием опорно-двигательного аппарата, которые смогли восстановить свое здоровье нетрадиционными методами. Может быть, есть какие-то травы, которые восстанавливают чувствительную и двигательную функции.

Адрес: Гладких Ирине Петровне, ул. Российская, д. 43/3, кв. 42, г. Уфа, Башкортостан, 450104.

* * *

Прошу откликнуться всех врачей, серьезно занимающихся РДТ. После окончания медицинского факультета университета и сертификации в следующем году хотела бы посвятить жизнь этому направлению.

Адрес: Кондратьевой Т. И., а/я 4385, г. Томск, 634057.

* * *

У меня просьба. Если у кого есть по два экземпляра «ЗОЖ» или не нужная подшивка прошлых лет, я обязательно куплю. Согласен даже на ксероколии.

Адрес: Москаеву Юрию Леонидовичу, Юго-Западный р-н, д. 10, кв. 59, г. Лесозаводск-10, Приморский край, 692060.

* * *

Может быть, есть люди, которые смогли победить витилиго. Очень прошу, отзовитесь! Буду безгранично благодарна.

Адрес: Быбиной Вере Филипповне, пр. М. Джалиля, д. 47, кв. 64, г. Наб. Челны, Татарстан, 423802.

* * *

Помогите моей внучке 10-ти лет, чтобы не делать операции. У нее киста правой гайморовой пазухи.

Адрес: Филатовой Анне Ефимовне, ул. Хуторская, д. 2а, кв. 15, г. Курск, 305029.

* * *

У моей дочери вот уже год держится температура 37.2 — 37.8. Месяц лежала в больнице. Врачи не находят причину заболевания. Анализы нормальные. Может, кто-то сталкивался с таким недомоганием. Прошу откликнуться!

Адрес: Голубевой, ул. Южное шоссе, д. 35, кв. 75, г. Тольятти, Самарская обл., 445047.

* * *

Я с детства плохо слышу — осложнение после ОРЗ (неврит слухового нерва). Врачи помочь не могут, а мне всего 40 лет. Очень надеюсь на помощь читателей вестника.

Адрес: Коновой Анне Спиридоновне, пер. Геблера, д. 30, кв. 20, г. Барнаул, Алтайский край, 656099.

* * *

Может, кто знает, как без операции вылечить межпозвонковую грыжу и седалищный нерв или хотя бы снять острую боль в ягодице и ниже голени. Буду очень благодарен за рецепт.

Адрес: Белову Н. С., ул. Николаева, д. 53, кв. 48, г. Чебоксары, Чувашская респ., 428022.

* * *

Очень прошу откликнуться женщин, кому когда-либо ставили диагноз: гиперплазия матки. Врач сказал, что это заболевание лечится либо гормональными препаратами, либо оперативным путем. Может, кто-то вылечил это заболевание каким-то иным методом? Не хочется ни то, ни другое лечение. Посоветуйте, как быть.

Адрес: Смолиной Л. А., ул. Гагарина, д. 41, кв. 69, г. Сарапул, Удмуртия, 427900.

* * *

Очень прошу отозваться тех, кто вылечился от хронического кандидоза (молочницы). Лечение у врачей малоэффективно. Буду признательна всем, кто откликнется.

Адрес: Рыжковой А. А., ул. А. Кесаева, д. 11, кв. 6, г. Владикавказ, РСО.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Мужчина 27/170/58, Водолей, по характеру немного застенчивый. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой неполной девушкой 19—28 лет из Пермской области, можно с ребенком.

Адрес: п/п № 5797 037420, д/в, г. Добрянки, Пермской обл., 618710.

* * *

Женщина 33/155, очень приятной внешности, полненькая, в/о, есть жилье и престижная работа — желает найти спутника жизни из Москвы или Моск. обл., 35—40 лет, с в/о, непьющего, можно с ребенком. Наличие авто обязательно.

Адрес: Быковой О. В., д/в, Главпочтамт, г. Дмитров, Моск. обл.

* * *

Мне очень жалко свою сестренку, годы проходят, а у нее нет ни мужа, ни детей, Ей 34 года, рост 155/48, красивая, умная, порядочная, скромная, без вредных привычек. Умеет все: шьет, вяжет, вкусно готовит, поет, сочиняет задушевные стихи. Материально обеспечена. Авось да и найдется достойный человек из г. Магнитогорска, Троицка или других близлежащих районов. Она давно хочет поменять свою однокомнатную квартиру с доплатой на г. Магнитогорск или Челябинск. Напишите ей.

Адрес: Турышевой Светлане Николаевне, ул. Монтажников, 7, кв. 3, г. Удачный-Надежный, Мирнинский р-н, Якутия-Саха, 678189.

* * *

Хочу найти друзей-единомышленников. Мне 20 лет, без в/п, веду ЗОЖ. Еще хочется узнать, как люди относятся к раздельному питанию. Если у кого-то есть опыт, поделитесь со мной. От вас конверт с о/а.

Адрес: Эль, ул. Восточная, 54, кв. 47, г. Ковров, 601915.

* * *

Мне 52 года, работаю, без материальных и жилищных проблем. Буду рада, если отзовется мужчина без вредных привычек, примерно моего возраста. Отвечу всем.

Адрес: п/п IV-РЖ № 746916, д/в, Главпочтамт, г. Бузулук, Оренбургская обл., 461010.

* * *

Хотелось бы встретить внимательного, понимающего, без в/п человека, которому так же одиноко и неуютно в этом мире, как и мне, несмотря на наличие друзей. О себе: Скорпион, 57/167/60, спокойная, с чувством юмора, трудолюбивая, очень люблю природу. Вдова. Взрослые дочери живут далеко.

Адрес: п/п VII-РЛ № 526623, д/в, г. Канаш, Чувашия, 429300.

* * *

Хочу любить и быть любимой. Мне 55/165, вдова с приятной внешностью, среднего телосложения, веду ЗОЖ, люблю музыку, танцы, лес. Хотела бы встретить друга, без наколок и в/п, можно из деревни, но Белгородской области. Прошу фото, обязуюсь вернуть.

Адрес: п/уд. № N B029153, д/в, Главпочтамт, г. Белгород.

* * *

Ласковая и нежная женщина, 38/165/62 ищет порядочного мужчину без в/п, 40—55 лет, чтобы жить с ним долго и счастливо во взаимном уважении, заботе и верности.

И еще. Побывала в Краснодарском крае и просто влюбилась в эти места. Хотела бы там поселиться. Могла бы ухаживать за одинокими.

Адрес: п/п V-ФО № 576559, д/в, почта, г. Пучеж, Ивановская обл., 155475.

* * *

Одинокий мужчина, 49/178/73, разведен, без в/п, не судим, приверженец ЗОЖ, работаю, хозяйственный, образование средне-специальное, Тигр, Рыба, жильем не обеспечен — познакомится с одинокой женщиной до 44 лет, не склонной к полноте, без в/п, ведущей ЗОЖ, без материальных и жилищных проблем, можно из сельской местности из близлежащих районов.

Адрес: Владимиру, ул. Белинского, 7а, кв. 13, г. Ковров, Владимирская обл., 601907.

* * *

Приглашаю к знакомству мужчину 38—45 лет, желательно разделяющего мои увлечения и без в/п, ростом не ниже 178 см. О себе: 38 лет, блондинка с голубыми глазами, Лев, рост 174, добрая, симпатичная. В людях ценю красоту души, доброту, порядочность и силу воли. Люблю природу, животных, путешествия, работу на компьютере. Имею в/о, хорошую работу. Увлекаюсь нетрадиционными методами лечения, очищением организма, голоданием. Верю, что ты, мой единственный, все же есть и мне обязательно напишешь.

Адрес: Ольге, ул. Свердлова, 55а, кв. 22, г. Шадринск, Курганская обл., 641800.

* * *

Приглашаю к знакомству мужчину, уставшего от одиночества и верящего, что счастье еще возможно, пусть и по объявлению. Хотелось бы встретить родственную душу. В людях ценю порядочность и цельность. О себе: 52/159, работаю, жильем обеспечена. Люблю порядок, домашний уют. Подробности при переписке.

Адрес: а/я 29, г. Воткинск-2, Удмуртская респ., 427410.

* * *

Простая русская девушка, ростом 164, полноватая, Рак, закончила медицинский факультет университета, хотела бы встретить свою «половинку». Стараюсь жить по принципам ЗОЖ, хотя пока не все получается. Обожаю детей, природу и животных. Мечтаю о большой, дружной семье, основанной на любви, взаимоуважении и взаимопонимании. Если Вы добрый и порядочный, уставший от одиночества, исповедуете те же принципы, что и я, и Вам не больше 32-х лет, пишите. Отвечу всем при наличии конверта с о/а.

Адрес: а/я 4385, г. Томск, 634057.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОРОШОК УДАЧИ

Современный матч с его запредельными нагрузками требует от спортсмена полного здоровья. На протяжении многих лет велась напряженная работа по поиску новых средств, которые обладали бы биостимулирующим эффектом, повышали бы выносливость организма в условиях повышенных физических и эмоциональных нагрузок и при этом не нарушали бы гормональный фон, не вызывали бы привыкания и не оказывали бы токсического воздействия на организм. Сегодня с определенной уверенностью можно сказать, что эти поиски увенчались успехом.

Сергей Ржевкин

В результате многолетних исследований японский академик, профессор Осато создал уникальный препарат «Бионормалайзер». В качестве сырья ученый использовал незрелые плоды филиппинской папайи, обработанные путем ферментации с особой линией японских дрожжей. Процесс получения «Бионормалайзера» происходит в специальных биотехнологических реакторах и длится 1,5 года. В результате выделяется абсолютно натуральная смесь высокоактивных биологических веществ, воздействующих на организм на клеточно-молекулярном уровне.

«Бионормалайзер» поистине вызвал сенсацию в медицинском мире. Включение его в терапию ряда тяжелейших заболеваний открыло путь к исцелению многим больным, до этого считавшимся неизлечимыми. Однако исключительный по своим биологическим возможностям состав «Бионормалайзера» позволяет использовать его не только при наличии серьезных заболеваний. Абсолютно здоровые люди — летчики и космонавты — применяли его в тяжелых условиях стрессового труда, при больших физических и эмоциональных нагрузках. Когда от качества работы, то есть от возможных ошибок, буквально зависит жизнь многих людей. «Бионормалайзер» в этих условиях показал чрезвычайно высокую эффективность обеспечения работоспособности и принятия правильных и ответственных решений. Не случайно летчики и авиадиспетчеры сингапурских, гонконговских и японских авиалиний уже на протяжении ряда лет используют «Бионормалайзер». Все участники сборной Филиппин по бадминтону, применявшие «Бионормалайзер» до и во время соревнований, отмечают его активизирующее действие на общее состояние, значительное повышение выносливости, снижение утомляемости, улучшение результатов. Строгая антидопинговая комиссия не обнаружила и следов недопустимых веществ в крови спортсменов после применения «Бионормалайзера».

Этот препарат способен восстанавливать работоспособность организма, улучшая функции печени, стимулируя иммунную систему, нормализуя активность нервных клеток, регулируя тонус кровеносных сосудов, усиливая регенераторные способности тканей. По мнению специалистов Российского центра нейрохирургии, «Бионормалайзер» -лучшее реабилитационное средство в комплексе восстановительной терапии после травм, в том числе тяжелых черепно-мозговых.

Таким образом, «Бионормалайзер» надежно поможет Вам достойно выдержать физические перегрузки, преодолеть стресс, повысить работоспособность и улучшить результаты своей деятельности, а в случае травмы быстрее встать на ноги и вернуться к любимому делу. А хорошее настроение, ощущение радости жизни — это первые признаки того, что «Бионормалайзер» начал действовать.

Приобрести «Бионормалайзер», а также «Оптимал», «Оптиму», «Биококтейль-НК», «Пантогематоген» и др. вы можете в МКЦ «Магазин здоровья» с 9.00 до 20.00 без выходных и перерыва на обед. Бесплатные консультации специалистов. Льготникам — скидка.

Наш адрес: Москва, ул. Мясницкая, д. 19, стр.1 (маг. «Чай», вход под аркой, 2-й этаж, оф. 4). Ст. м. «Тургеневская», «Чистые пруды». Тел. 928-19-65,923-81-41, 923-94-01,923-82-25. Ул. 2-я Брестская, д. 43, под. 3, вход со двора. Ст. м. «Белорусская»-кольцевая. Тел. 250-81-20, 250-41-56, 250-84-61. Оптовые продажи: Тел. 746-44-44. Пересылаем по почте. Лицензия № Б 012009. Сертификат № 000208. И.392.08.98. Представительства:

Алма-аты 33-07-07, Баку 30-30-10, 68-54-37, Бугуруслан Оренбургской области 2-13-53, Волгоград 34-90-68,73-71-78, Екатеринбург 24-01-85, Ижевск 44-26-97, Казань 32-10-89,92-10-89, Караганда 52-48-76, Кишинев 74-12-50, Корсаков Южно-Сахалинской обл. 4-08-85, Краснотурьинск Свердловской обл. 2-62-78, Лида 3-22-51, Минск 250-21-02, Пермь 12-34-10, Спасск-Дальний Приморского края 2-21-60, Томск 52-70-42, 41-95-29, Челябинск 61-40-33, Элиста 5-70-33.

Приглашаем врачей к сотрудничеству.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Могу выслать всем желающим семена болиголова бесплатно. Нужен только конверт с о/а.

Адрес: Ермаковой Нине Александровне, ул. Железнодорожная, д. 27, кв. 42, г. Тольятти, Самарская обл., 445005.

* * *

Могу выслать семена болиголова. Нужен конверт с о/а.

Адрес: Сергиевской Нине Владимировне, ул. Ладожская, д. 37, кв. 124, г. Пенза, 440062.

* * *

Имею возможность выслать корни сабельника болотного (декоп), который помог моему отцу преодолеть полиартрит. Вышлю также рецепт по его применению. Отвечу всем. Для ответа вложите подписанный конверт.

Адрес: Посохину С.Б., ул. Коммунистическая, д. 10, кв. 2, г. Весьегонск, Тверская обл., 171720.

* * *

Ищу адреса травников и читателей вестника «ЗОЖ» из республик Средней Азии.

Адрес: Пашкову Михаилу Валентиновичу, пер. Спортивный, д. 36, кв. 3, г. Шахты, Ростовская обл., 346521.

* * *

Могу выслать наложенным платежом по доступным ценам белую глину, кремы на основе прополиса, сою, соевые хлопья, соевое молочко, мумие. От вас — письмо-заявка и конверт с о/а.

Адрес: Романовой Ирине, а/я 27, г. Кувандык-1, Оренбургская обл., 462220.

* * *

Пригласите нас, молодых специалистов, работать по специальностям: инженер-технолог по деревообработке, мастер по лесозаготовкам и крановщик 6-го разряда. Образование высшее и средне-специальное. Необходимо жилье.

Адрес: Мигиным, ул. Северная, 43, г. Первомайск, Нижегородская обл., 607730.

* * *

Хотела бы поделиться с читателями своим опытом. Собираю разные рецепты и методики лечения болезней, и многие из них уже опробованы. Денег за совет не беру. Единственная просьба — присылать конверт с о/а. Отвечу всем.

Я также занимаюсь сбором трав. Могу выслать по 5 руб. за 1 кг такие травы: одуванчик лекарственный (корни), подорожник большой (лист), ромашка душистая, ромашка аптечная, рябина обыкновенная (плоды), тысячелистник обыкновенный (трава).

Адрес: Каракулькиной О.В., п. Локомотивный, д. 8, кв. 21, п/о Поварово, Солнечногорский р-н, Моск. обл., 141540.

* * *

Хочу поделиться кедровыми орехами за умеренную плату.

Адрес: Новиковой Римме Афанасьевне, ул. Заводская, 16-32, г. Дивногорск, Красноярский край, 663080.

* * *

Заготовили значительное количество сабельника болотного (декопа): листья, стебли, корни. Заказ можно сделать письменно или позвонить по тел.: (254) 12440.

Адрес: Кокориной Тамаре Ивановне, пос. Оричи, ул. К. Маркса, 25, кв. 45, Оричевский р-н, Кировская обл., 612080.

* * *

Могу выслать березовые почки 100 г — 40 руб., ягоды можжевельника 100 г — 50 руб. Сбор 1999 года.

Адрес: Трудиновой Любови Николаевне, ул. Комсомольская, 83-2, г. Йошкар-Ола, 424004.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС — настоящий — лечит десятки болезней

Наконец-то у Вас появилась возможность приобрести натуральный яблочный УКСУС из отборных яблок Молдавии

Справки: тел. **(095) 515-23-02, 519-02-59 (Р)**

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Тираж 547000 экз. Заказ № 4950. Подписано в печать 19.11.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Объем 2 п. л.

Рег. № 01189

Телефоны редакции: 216-83-97, 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

Е1 236

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 22

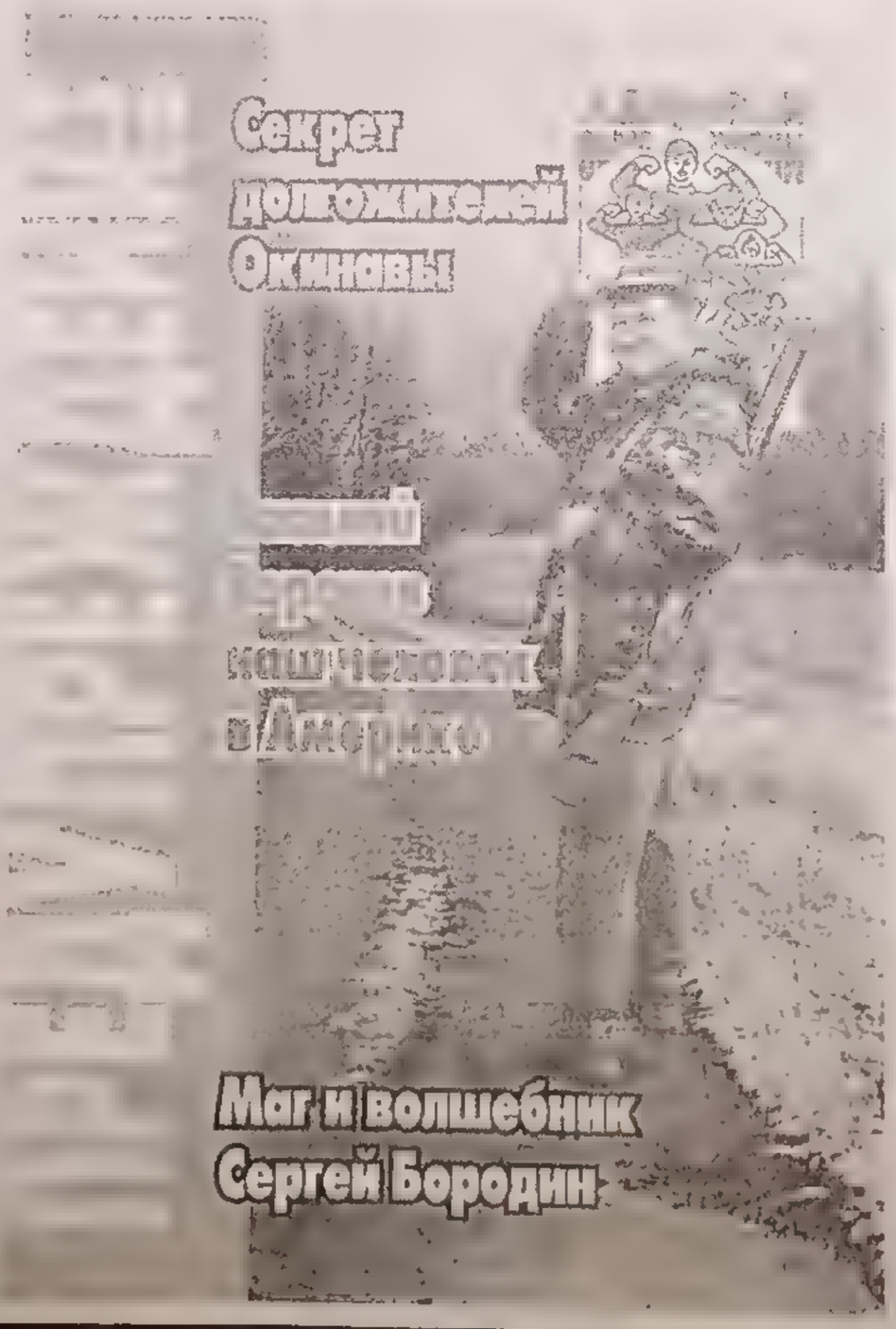
(154)

НОЯБРЬ
1999

5-й номер "Предупреждения". Зима, понимаете ли. Охота. Милое дело против депрессий и стрессов побродить по полям и лесам с ружьем. Особенно в том случае, если ружье не олицетворяет собой предмет насилия над зверьем. В этом номере у нас, кстати, много говорится о сохранении душевного равновесия. О том, что старость вовсе не такая уж мрачная полоса жизни, как кажется некоторым. В общем, есть что почитать. Особенно, если вас донимают артриты или артрозы. Советов на этот счет предостаточно. Надеемся, вызовут интерес и записки нашего американского читателя Василия Воронова о личном опыте голодания

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».



ЧТО ОБЕЩАЛИ — ВЫПОЛНИЛИ

Тут нам буквально на днях из Саратовской области позвонил наш старый "болельщик" и помощник, начальник районного узла почтовой связи Валерий Иванович Курнаев. "Хочу порадовать, — услышали мы его голос на том конце провода. — Если на второе полугодие подписчиков у нас было под полторы тысячи, то ныне на первое полугодие 2000-го года число их перевалило аж за две...»

Что ж, сообщение, действительно, более, чем приятное. Мы посмотрели нашу подшивку за нынешний год. В 1-м номере (133-м) за январь на первой страничке значится заголовок "Цель — 500 тысяч читателей — может быть достигнута уже в этом году". Это при том что тот самый 1-й номер был отпечатан тиражом 372 тысячи экземпляров. Ну, а тираж нынешнего номера - загляните-ка на последнюю страничку вестника — 554 тысячи. Это что же у нас получилось за год... 182 тысячи новых читателей! Если мы сохраним темпы - побольше бы в РУПСах начальников, подобных Курнаеву — то не далек день, когда всем вместе нам предстоит чествовать миллионного читателя.

Впрочем, не будем загадывать. Страна наша странная, не зря ведь поэт сказал: "Умом Россию не понять..." — сегодня у нас — одно, завтра — другое. Все непредсказуемо и никакие даже самые точные флюгеры не покажут вам, куда дует ветер. Впрочем, пока мы движемся вперед, пока вестник приносит вам пользу и радость. Так что сохраним этот курс.

Кстати, мы практически "влезли" в график. Это последний ноябрьский номер. Впереди два, которые выйдут в декабре. Мы предполагаем, 6-го и 19-го. На фотографии вы также видите и 5-й номер нашего журнала "Предупреждение". 6-й почти собран. Одним словом, все свои обещания перед читателями мы выполним. Следующая фраза подразумевается сама собой: " Теперь слово за вами..." Ваше слово - это подписка. Чем вас больше, тем увереннее стоят на ногах и "ЗОЖ", и "Предупреждение".

Кстати, многие читатели, которые подписались недавно, спрашивают, что означают эти загадочные буквы "БВ". Поясняем : "БВ" — это "Белые вороны". Таковыми мы считали себя, когда нас было мало. Теперь нас много, и скорее «белыми воронами» следует считать тех, кто не исповедует пропагандируемых нами принципов жизни. Тем не менее от "Белых ворон" отвязаться мы никак не можем — именно так был когда-то зарегистрирован вестник. Конечно, проще было бы называться просто "ЗОЖ" без всяких «вестников» и "Белых ворон". Коротко и емко, и всем уже знакомо. В будущем так оно, наверное, и будет. По достижении того самого миллиона подписчиков.

Администрация "ЗОЖ"

МЫ С ВАМИ. МЫ ТАКИЕ ЖЕ, КАК ВЫ

У меня таков впечатление, что мы с вами только что расстались. По сути, со дня выхода в свет вестника № 21 прошла неделя. Мы верстаем очередной, 22-й номер, а между выпусками успели получить целый картофельный мешок писем. Конечно же, почта неоднозначна. Добрая половина ее содержит просьбы выслать методичку лечения рака смесью водки с маслом или номера нашего нового журнальчика «Предупреждение». Как всегда, устойчивый поток писем в наших рубриках «Клуб знакомств», «Отзовитесь», «Домашний доктор». Вполне очевидно, что мы не в состоянии втиснуть все ваши письма в скромные размеры вестника. Поэтому попробуем поговорить об общих, так сказать, проблемах, затронутых в ваших посланиях.

Скажем, многие читатели предлагают нам изменить содержание вестника — посвящать каждый выпуск целенаправленно какой-то одной болезни. Мы выписываем много изданий, родственных нашему. И я встречал подобный подход в формировании материала. С моей точки зрения, это ужасно. Невозможно не просто осмыслить, а даже прочитать несметное количество скучного материала о той или иной болезни, сдобренного медицинскими терминами и напичканного рецептами. Поэтому мы все-таки сохраним ту форму вестника, с которой вы знакомы на протяжении уже многих лет.

Неожиданно целую волну возмущенных откликов вызвала публикация в «ЗОЖ» № 17 письма из Краснодарского края «И пишет нам почтальон Игнатова». Почему-то читатели восприняли его как попытку изгнать со страниц газеты рубрики «Рак можно победить» и «Мы ничего не придумываем, а наши читатели тем более». Признаться, я воспринял письмо Игнатовой в несколько ином плане. Она не за то, чтобы изгнать нашу отнюдь не самую веселую рубрику — просто ей кажется, что следует публиковать больше материалов о предупреждении рака, нежели непосредственно о его лечении. В конце концов, у каждого человека может быть свое мнение. Со своей же стороны, спешу заверить читателей, что разворот, касающийся онкологии, обязательно будет сохранен. Что же касается печали, которую навевают его материалы, то мне приходится просматривать много зарубежной литературы «нашего» профиля: очень много материалов о раке — о предупреждении, о лечении, о питании, о различных психологических проблемах положения ракового больного в семье, жизни после тяжелой операции и так далее, и тому подобное. Никто не находит эти материалы скучными. Все понимают: беда может обрушиться на каждого в любой момент. Публикации готовят людей к тому, чтобы эта беда не была, как гром среди ясного неба, не застала врасплох и не ввергла в панику. Именно по этой причине я бы не хотел произнести фразу: «Кому не нравится — не читайте». Напротив: врага надо знать в лицо, даже если этим врагом в вашем доме и не пахнет.

И еще проблема, которую, вероятно, нам всем вместе предстоит обсудить. Это взаимоотношения продавцов и покупателей. По целому ряду причин мы отказались от писем типа : очень нужна такая-то трава, вышлите. Вроде бы наметился другой путь. Мы бесплатно даем объявления травников о готовности оказывать нашим читателям услуги. Вы просматриваете объявления, находите нужное, отправляете деньги, получаете товар. Увы, к сожалению, нередко случается так, что вы отправляете деньги, а товар не получаете. Не стану называть имена, хотя они в редакции есть, но жалобы приходят на многих подателей объявлений. Деньги они получают, а товар отправлять не торопятся. Признаться, я не готов точно ответить на вопрос, как поступать в таком случае. Не судиться же, в конце концов, из-за 20-40 рублей. Мне кажется, разрешением проблемы будет схема не деньги—товар, а наоборот — товар—деньги. Читатель отправляет торговцу запрос. Тот отправляет товар и только затем получает деньги. Спросите, какая разница — кто кого обманет. Отвечу: разница есть. В первом случае обман может быть массовым: человек собрал деньги и сделал всем ручкой. Во втором... наши читатели в большинстве своем честные люди. И если кто-то не прислал в ответ на посылку деньги, значит, не мог. Значит, не было. Возможно, пришлет позже, когда появятся.

Кстати, о деньгах и честности. Казалось бы, какого подвоха можно ожидать от рубрики «Клуб знакомств»? Так нет же, мы попали и с этой рубрикой. Опубликовали письмо некоего вдовца. Все честь честью. Адрес, имя, телефон. Разумеется, хочет найти спутницу жизни. Не требовать же было подтверждения тому, заверенного нотариусом. Мол, так и так, ищет и адрес правильный. А через некоторое время получаем разгневанное письмо от дамы, которая утверждает, что она является истинной супругой вышеуказанного гражданина. Ей, мол, некуда деть лицо от насмешливых взглядов соседей и звонков одиноких дам.

Далее требование: немедленно вышлите в наш адрес полученное объявление. Мы, мол, по почерку выясним, кто из знакомых недругов подшутил, а также заплатите 10 тысяч рублей за нанесенный моральный ущерб.

Ничего себе шуточки. Подобные письма-объявления мы не храним — нет складских помещений. С деньгами тоже не густо. Да и почему бы, наконец, нам не предположить, что супруги разыграли весь фарс именно ради попытки получить эти 10 тысяч, и мы не первые, с кем они проделывают этот трюк. Впрочем, если всю эту историю можно считать либо печальным недоразумением, либо глупой шуткой, то то, о чем нам пишет Екатерина Григорьевна Левченко из Благовещенска, Амурской области, — факт более чем печальный. «Вы пишете, — сообщает она, — что на 2000 год оставили старые каталожные цены на вестник «ЗОЖ» и «Предупреждение». Почта же не проявляет подобного благородства. Подписная цена на журнал «Предупреждение» при вашей каталожной 20 рублей 40 копеек составляет у нас 48 рублей 82 копейки. То есть, выросла на 20 рублей по сравнению с минувшим полугодием. То же самое происходит и с вестником. Цена на него выросла на 13 рублей и сегодня составляет 35 рублей 84 копейки. Не трудно подсчитать, что в сумме это составит 84 рубля 66 копеек. Деньги для бедных людей более, чем ощутимые».

Что сказать, разумеется, хулиганство. Если что-то изменилось за это время в стране, то на какой-то незначительный процент выросла цена на горючее. Вот и все. То есть местные почтовые чиновники захотели жить значительно лучше за счет пенсионеров и прочих бедных людей, для которых вестник, возможно, единственный свет в окошке. Я связался с определенными службами в Москве. Обещали разобраться. Но что тут разбираться, когда подписная кампания идет к концу. Слава Богу, что во многих других регионах России вестнику «ЗОЖ» и журналу «Предупреждение» почтовые работники идут навстречу и делают все, чтобы подписчиков на это издание стало как можно больше.

К сожалению, продолжается спор между «физиками» и «лириками». При этом если «лирики» пишут восторженные письма в адрес «ЗОЖ» , то физики настроены весьма агрессивно и в случае, если мы будем продолжать публиковать белиберду в виде материалов Клары Дорониной и болтовню, представленную в беседах с Иванченко, то они, «физики», не просто откажутся от подписки на вестник, но уговорят отказаться от нее своих знакомых, да еще забросают нас тухлыми яйцами и гнилыми помидорами. Вообще подобная постановка вопроса у меня вызывает чувство досады. Одна гражданочка пишет мне по поводу бесед о польском враче Яне Квасневском. Мол, как это вы не удосужились пойти в библиотеку — вы же живете в Москве — и не посмотреть работы наших ученых из института питания, которые разработали подобную диету еще в 70-х годах. Честно отвечу гражданочке: у меня не семь пядей во лбу. Я всего-навсего журналист и понятия не имел о каких-то работах советских ученых, тем более, что далее защиты диссертаций их изыскания никуда не пошли. Не зная об этих работах, как мне было спросить о них в библиотеке? И почему я виноват в том, что работы наших ученых (если они только были) забыты, а Квасневский применяет жировую диету на практике и добивается успехов. Естественно, мы собирались направить корреспондента к нему, а не к ученым, труды которых преданы забвению.

В разговоре я назвал только одну фамилию. Не хочу обижать людей. Тем более, что и моя точка зрения может не быть истинной. У нас очень мало сотрудников, очень ограничены средства, нас не поддерживают банки и политические партии, у нас нет ни своего Березовского, ни своего Гусинского. Мы выживаем сами. Практически так же, как и вы. Поэтому очень не хочется, чтобы вы смотрели на нас снизу вверх: вы там, в Москве... Мы там, где вы. Мы с вами и такие же, как вы. Из этого давайте и исходить.

Анатолий КОРШУНОВ.

ГДЕ ВЫ, ГЕРОИ «ЗОЖ»?

Пишет вам горячий поклонник вестника «ЗОЖ», его постоянный подписчик и читатель. Вестник — это отдушина в наше безвременье, он вселяет в нас надежду, что не все так плохо, что вместе мы не пропадем, своими письмами помогая друг другу выжить в наше тяжелое время. Однако хотелось бы кроме этих писем – просьб о помощи, писем-советов прочесть в вестнике еще и о людях, которые в результате следования ЗОЖ достигли здоровья и долгих лет жизни.

Я, например, с благодарностью и великим интересом читал о профессоре Никитине, о Котлярове, об Амосове, о Микулине. Они, как бы это выразиться, вдохновляли на занятия ЗОЖ нас, были маяками, звали не сдаваться, бороться за здоровье и долгую жизнь.

Хотелось бы узнать, как сейчас живет Галина Сергеевна Шаталова (не советы, а как ее здоровье), как дела у Николая Михайловича Амосова, да и вообще, наверное, в самой Москве есть долгожители. Какие методы ЗОЖ они исповедуют? Я понимаю, что у вестника, вероятно, не так уж много средств для разъездов корреспондентов по стране. Но, согласитесь, примеры поборников здорового образа жизни вдохновляют.

Конечно, я не призываю превратить вестник в интересное чтиво, но все же, мне кажется, что кроме рецептов неплохо бы видеть, как эти рецепты помогают достичь хороших результатов. Ведь бодрые советы Брэгга ничто без его личного примера.

О себе: мне 77 лет, ветеран труда, войны, имею целый букет болячек (как, наверное, большинство таких, как я). Но особенно мне досаждает артрит. Даже писать для меня очень трудно. Так что вы уж извините за каракули. Но все же я не сдаюсь. По мере возможности стараюсь вести ЗОЖ, делаю физзарядку, стараюсь побольше ходить...

Сергей КАМИНСКИЙ.

Адрес: Каминскому Сергею Валериановичу. Украина, Донецкая обл., г. Мариуполь, ул. Карпинского, д. 52, кв. 20, 875013.

«ЗОЖ»: ***Уважаемый Сергей Валерианович, вы написали хотя и короткое, но прекрасное и весьма актуальное письмо. Действительно, где они, апологеты здорового образа жизни? Николаев, Шаталова, Котляров, Микулин, Амосов... Список можно было бы продолжать и продолжать. Где они?! Скажем так: иных уж нет — увы, время неумолимо. А других... О них просто не пишут! И в советские времена пропаганда здорового образа жизни была в какой-то степени лживой, ибо не подкреплялась материальной базой. Но худо или бедно, она была. Сегодня нет никакой. Вот уж поистине : спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Продление жизни? Да кому оно нужно, кроме жаждущих продления? Продленная жизнь — это продленная пенсия. Кто-то хочет платить нам пенсии? Сегодня, как о великом благе, говорят об увеличении пенсий на 50 рублей. Но это не увеличение. Это даже не полная компенсация тихой инфляции, которая удавкой хватает за горло пенсионеров и просто бедных людей, к категории которых относится львиная доля населения страны.***

Апологеты здорового образа жизни... Сегодня у прессы и телевидения в чести политические склоки и компроматы, криминальная хроника, частная жизнь кинозвезд и див эстрады, подсчеты заработков спортсменов-профессионалов и так далее, и тому подобное. Лишь иногда для привлечения «серой читательской массы» СМИ снисходят до публикаций народных рецептов. Но что такое рецепты? Не более, чем попытка лечить симптомы, но не саму болезнь. Лечение «болезни» – это то, что делали апологеты: физические упражнения (особенно бег, ходьба, плавание, аэробика), закаливание, порой весьма жесткое, глобальное очищение, читайте — голодание... Все это и есть истинное приобщение к ЗОЖ. Есть ли люди, которые исповедуют эти прописные истины здорового образа жизни? Конечно, их много и среди наших читателей. Отсюда пламенный призыв: рассказывайте о себе! Не стесняйтесь. С подробностями. Что делаете для сохранения здоровья и как. Делитесь достижениями. Если вы считаете вышеназванных апологетов своими учителями и следуете их примерам, если вы наши читатели, то просто обязаны это делать. Ваш опыт поможет тем, кто подобно слепым, наощупь тычется в поисках своей тропинки к здоровью и радостно хватается за «рецепты» от конкретных болячек, в то время как спасение утопающих — в оздоровлении организма в целом. Впрочем, мы устали это повторять.

МИЛЛИОН СЧАСТЛИВЫХ

Признаюсь: я собиралась написать это для одного конкретного человека. Но в процессе поняла, что трудно не одному, а многим. Особенно тем, кому кажется, что попали они в безысходную ситуацию. Между тем выход всегда найдется, тем более, если хорошо подумать.

Мне было 52 года, когда я тяжело заболела. Не внезапно, конечно. Обследовали меня в 3-х больницах в течение 6 месяцев. В результате диагноз: рак! Перенесла тяжелейшую операцию, облучение, химиотерапию. Это в 1980-м. Тогда, правда, было время другое. О смеси водки с маслом ничего не знали, а народной медицины как бы не существовало. Правда, операции были бесплатные, и на пенсию в 69 рублей можно было жить. Помню, после операции врач, которая наблюдала за мной, сказала: «У тебя теперь много свободного времени, думай, как выкарабкиваться».

С большим трудом достала книгу о лекарственных травах. Рецепты собирала с календарей. Богатства не было (перед этим трагически погибла сестра, вскоре за ней умерла мать). Пила мухомор, чистотел, не ныла, старалась загрузить себя посильной работой. Стала учиться жить заново.

Шов не зарастал полтора года. К этой болячке прицепились сахарный диабет, ревматоидный артрит, дисбактериоз — прочие не перечисляю. Хорошо еще — могла ходить. Вот и ходила, сколько могла. Лечилась в основном мухомором — узнала, как готовить настойку. А вот чистотелом чуть не отравилась — переборщила с дозой. Что сейчас? Выручали и выручают книги, советы Карнеги, Лазарева, Малахова, Андреева, Лон, Семеновой, Майи Гогулан, Брэгга, Травинки, лечебники. Лечусь по-прежнему травами. Заготавливает мой муж, некоторые берем в аптеке... Впрочем, о себе я уже писала в 40-м номере вестника в 1996 году. Письмо называлось «А вместе мы выживем». Теперь всегда ношу бумажку с адресом и индексом «ЗОЖ» и обязательно кому-нибудь да вручу.

Стараюсь соблюдать правила раздельного питания. Раз в неделю голодаю, два дня разгрузочные, то есть с наименьшей нагрузкой на организм. Почти не ем мяса, фрукты не по карману, больше — овощи. Но зато жить спокойнее. Богатых грабят, убивают, а с бедного и больного что взять. Вот он и живет дольше, да еще и способы ищет, как продлить эту жизнь.

Еще раз обращаюсь к читателям и подписчикам: ведь нас уже более 500 тысяч. Если взяться за руки, мы обязательно выживем. Особо низкий поклон Николаю Шевченко и Олегу Земскому за душевность, за лекарство «Наринэ» от дисбактериоза. Пока такие люди есть, жить можно. Самое главное: надо верить в Бога и людей. Я живу только верой и надеждой. Не завидую, кому лучше, а помогаю тем, кому еще хуже. Повторяю: нас более 500 тысяч! Если мы поможем каждый хоть одному, то подумайте – миллион счастливых!

Адрес: Беловой Александре Яковлевне. Тюменская обл., г. Ишим, ул. К. Маркса, д. 76-б, кв. 66, 627400.

ХОЧУ ВЕРНУТЬСЯ К САМОЙ СЕБЕ

В марте этого года я попала в больницу: высокое давление, аритмия. И там одна женщина принесла почитать нам вестники «ЗОЖ». Я настолько была поражена их содержанием, что сразу же решила подписаться. Ведь мне еще 37 лет, а болячек море: лишний вес, гипертония, остеохондроз, спаечная болезнь в малом тазу после двух гинекологических операций, болят суставы, часто мучили ангины, пока горло не заговорила одна добрая старушка.

А теперь моя история. 6 лет назад я сильно располнела после рождения дочки. Стала болеть поджелудочная, прямо дыхание останавливалось. Так отдавало в область сердца, что я думала, это сердце болит. Корвалол пила, валидол — все подряд. По больницам некогда было ходить: девочка плакала день и ночь — родилась с врожденной паховой грыжей.

Когда дочке исполнилось 2 года, грыжу удалили. Постепенно ребенок стал спокойнее, и я выбралась в область на УЗИ брюшной полости, да и сердце проверила. Диагноз: панкреатит + холецистит + гастрит. С сердцем вроде бы все нормально. Врач прописал море таблеток и молочную диету. С этой диеты мой вес вскоре увеличился еще больше — 76 кг при росте 157 см — и никаких улучшений. И тут возвращается муж из длительной командировки, привозит книгу Поля Брэгга «Чудо голодания». Прочитала взахлеб и начала голодать по 24 часа, потом по 36. Через 1,5 месяца вес стал падать, общее состояние улучшаться. Боли в поджелудочной исчезли, голос стал звонким, как в 17 лет, пропали отеки под глазами, да и спаечная болезнь поутихла. Очищалась по Уоккеру. За 5 месяцев похудела на 15 кг. Стала не ходить, а бегать. В общем, жизнь моя изменилась, и никаких таблеток ни от чего. Так продолжалось 1,5 года. Потом все рухнуло. Муж потерял работу, стал пить, и мне уже было не до себя. Я все забросила — сплошные стрессы, скандалы. Результат: за 2 года опять поправилась, поднялось давление от переживаний, остеохондроз уже такой, что с трудом вешаю белье на веревку, за сутки чувствую дождь — ноют руки и ноги, появилось много седых волос... Теперь жалею, не надо было бросать.

У мужа все наладилось, есть работа. Пить бросил. Но я столько нервов попортила себе, детям, и вся расклеилась.

Хочу опять начать голодать и обливаться водой. Только вот переживаю, можно ли голодать с давлением (кардиолог мне запретила).

Адрес: Кетухиной Надежде Николаевне, Владимирская обл., Гусь Хрустальный р-н., пос. Гусевский-3, ул. Главная, д. 10, 601551.

«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Надежда Николаевна. Письмо весьма поучительное. Мы без конца говорим о том, что никакие народные рецепты не помогут, если не взяться за свое здоровье основательно, обратившись к, так сказать, глобальным методикам. Советы Поля Брэгга дают именно такую основу. И, конечно же, если вы взялись за себя, то бросать ни в коем случае не следует. Применительно к вам мы рады, что все утряслось и образумилось. Надеемся и верим, что вы вернетесь к себе, той, что когда-то похудела на 15 кг, стала «не ходить, а бегать... и никаких таблеток ни от чего». Что касается голоданий, то не хотелось бы бросать тень на вашего кардиолога. Высокое давление ему отнюдь не помеха, а напротив, большая помощь.

СОБАЧКУ ЖАЛКО...

Мне за 70. К концу жизни припасла целый набор болезней. Особенно болят ноги. Чем только я их не натирала! Однажды посоветовали состав: по стакану эссенции, скипидара, нашатырного спирта и дистиллированной воды. Сделала. Жуткая смесь, ладони обожгла даже: так что очень скоро пришлось от нее отказаться. Но с этим лекарством произошел у меня анекдотичный случай.

Вычитала в одной из книг, что менавазин помогает от геморроя. И правда, помог. Года два, наверное, не беспокоил. А тут опять вынуждена была вспомнить о менавазине. Поискала в своей аптечке бутылочку с ним, намочила ватку, едва поднесла к нужному месту, как у меня буквально глаза вылезли. Тело как огнем обожгло. Но лечиться надо! Я еще трижды повторяла над собою экзекуцию, пока не вспомнила, что в бутылочку из-под менавазина налила тот состав из эссенции, нашатыря, скипидара... Написала на ней карандашом, да сослепу не разглядела. Так что с лекарствами-то повнимательней.

А тут, года два тому назад, стало у меня ноги судорогой сводить. Боли ужасные. Просто хоть в петлю. Вспомнила рецепт: Утром и вечером натирать ступни ног соком лимона. Курс не более 2 недель. У меня ушло на курс 3 лимона. Срезала шапку лимону, мочила ватку и мазала ступни. Утром и вечером. Помогло сразу.

И еще один совет. Знаю его давным-давно. Если мучает изжога, пожуйте 6-10 сухих горошин. Обыкновенный горох, что покупаем на суп. Изжога проходит очень скоро.

А теперь прошу помочь советом мне. У меня есть маленькая беленькая собачка Тапочка. Чуть больше кошки. Чай пью — она просит. Я ей по столовой ложке в блюдце наливала сладкого чая. Примерно по полстакана в день она выпивала. И выступили у нее на спине болячки. Я думала, лишай. Смазывала спину уксусом с подсолнечным маслом. Только потом узнала, что навредила своей собачке сахаром. Вылечила ее витаминами и какими-то таблетками. Год все было нормально. Сахар и сладкое ей с тех пор я не давала, но вот у нее снова на спине высыпали болячки. А я не знаю, чем ей помочь. Какие раньше давала витамины, не запомнила — думала, навсегда ее вылечила. Посоветуйте, кто знает, чем помочь собачке. Буду очень благодарна.

Адрес: Шаповаловой Валентине Павловне, ул. Пионерская, 12-2, г. Топки, Кемеровская обл., 652320.

«ЗОЖ»: Мы тут чуть было не расплакались. Представили себе маленький, занесенный уже снегом хмурый городок Топки. Одинокая 70-летняя женщина с крохотной собачкой. Сердобольная, разумеется. Раскрыли нашу телефонную книгу и стали обзванивать ветеринаров: мол, так и так, крохотный городок, одинокая старушка, собачка больная. Но не тут-то было. Ветеринары, в отличие от нас, не прослезились. Обнаружилось, что к собакам их отношение почти человеческое. Хорошо, еще на смех не подняли. Конечно же, мы обращаемся к читателям, а возможно, среди них есть и ветеринары: если кто-то что-то знает по поводу данного собачьего недомогания, напишите Валентине Павловне. А что касается забавной истории, о которой рассказала Шаповалова, то она вовсе не забавная а очень даже печальная. Коли сделали лекарство и храните его, то обязательно снабдите наклейкой и четкой записью: что в бутылочке и как. Иначе недолго и до беды.

НАСЫПЬ МНЕ СОЛЬ НА РАНЫ...

А еще лучше — налей. Нет, я не оговорилась и не шучу: именно так должна звучать просьба со стороны больного псориазом. Соль помогает эффективно бороться с внешними проявлениями недуга, иначе говоря, с малопривлекательными высыпаниями и чешуйками на коже (отсюда и второе название болезни — чешуйчатый лишай). Недаром таким пациентам упорно рекомендуют санаторно-курортное лечение, при этом шлют их обычно куда подальше — скажем, к Мертвому морю. Путь неблизкий, тем более что ныне и более доступное Черное остается для многих лишь мечтой. Кроме всего прочего, резкая перемена климата показана далеко не всем и в иных случаях приносит больше вреда, чем пользы. Но важно понять принцип: солнце, воздух и вода — лучшие друзья псориатика. Причем вода, заметим, морская, то есть соленая. Почему Мертвое море в нашем случае лучше Черного? Потому, что в нем самое высокое содержание солей. Так что нам мешает устроить себе курорт, не выходя из дома?

Для этого нальем в ванну сильно теплую воду и насыплем в нее соль. Можно, разумеется, купить в аптеке упаковку настоящей морской, но получится в 2-3 раза накладней, да и не везде она есть. Вполне подойдет, однако, и обычная, поваренная, только класть ее надо, не скупясь: не менее 1 кг (а лучше 1,5 кг) на ванну. Воды же нальем ровно столько, чтобы можно было в нее погрузиться, не забывая главный принцип: чем выше концентрация соляного раствора, тем лучше. Посидим в этом «домашнем море» минут 10-15. Процедура оказывает приятное согревающее и тонизирующее мускулатуру действие, поэтому лучше принимать ее с утра. Кстати, теплая соленая ванна — неплохое средство и при артрите, а ведь у многих больных псориазом, помимо кожи, поражены и суставы. Однако пациентам с гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями лучше от этого средства отказаться, заменив его аппликациями соли.

Итак, вы вышли из ванны. Тут важно знать один маленький секрет: после процедуры желательно не вытираться, а обсыхать. Тогда соль тонким слоем осядет на вашей коже, окружив высыпания, и ее целебное воздействие продлится значительно дольше. Разумеется, одно-два таких купания вряд ли всерьез изменят состояние больного: псориаз — недуг упорный. Однако уже спустя 5-7 дней вы заметите изменения, которые вас наверняка порадуют. Первыми начнут медленно исчезать чешуйки, затем очаги воспаления и красноты, которые после первых процедур могут слегка обостриться, побледнеют и уменьшатся в размерах. И наконец (обычно это бывает спустя 2 недели, но иногда требуется гораздо больше времени) ваша кожа очистится полностью.

Попробуйте. Средство простое, доступное и больших затрат не потребует. Причем, в отличие от гормональных мазей, которые обычно выписывают дерматологи, оно не может причинить организму ни малейшего вреда.

Народная целительница Александра Афанасьевна Ехина также советует пользоваться солеными ваннами, но прибавить к ним еще и воздействие лука и чистотела:

«При псориазе тела и головы наливаем ванну теплой воды и растворяем в ней пачку соли. Больной лежит в воде 15 минут, мочит голову. В это время кто-нибудь должен прокрутить на мясорубке репчатый лук. Как только больной обсохнет, нанести луковую кашицу на голову и хорошенько втереть. Затем она наносится на все тело. Через 20-30 минут кашица счесывается с головы, а тело следует обтереть марлей. Ни тело, ни голову мыть не надо.

Наутро запарить в воде 300 г чистотела, дать отстояться, охладиться и смыть с тела и головы луковую кашицу и соль. На третий день помыться в воде с мылом и марганцовкой».

Наряду с «морскими купаниями» полезно попить травяные настои, которые будут способствовать не только очищению кожных покровов, но и оздоровлению всего организма. Можно посоветовать такой состав: череда — 20 г, чистотел — 10 г, бузина черная (цвет) — 10 г, корень аира — 20 г, зверобой — 20 г, мордовник — 10 г. Залить смесь 300 г кипятка, довести до кипения, затем настоять, пока не остынет, процедить и принимать по полстакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

Позаботьтесь о себе сами — и вы обязательно справитесь с болезнью, сэкономив при этом немало времени, сил и средств.

В ОТВЕТ НА СТРОКИ ВАШИХ ПИСЕМ

Откровенно говоря, не хотелось бы вновь и вновь возвращаться к этой теме, но почта, приходящая в адрес редакции, заставляет нас делать это. Знакомство с письмами наглядно показывает, что проблема хламидиоза, уреа-микоплазмоза и других подобных инфекций продолжает оставаться очень острой. И во многих письмах вопрос: «Сплошь и рядом у женщин находят болезнь, а у мужчин нет. Почему?» Марина М. из Москвы, приславшая в наш адрес интересное и подробное послание, за что мы ее благодарим, утверждает: «Неверен сам способ отбора проб на исследование и мужчин и женщин». Если вы помните, именно эту точку зрения выражала в своем интервью врач-гинеколог из Воронежа Валентина Александровна Мельникова.

Но что же делать? Ведь эти болезни приносят людям немало горя и особенно опасны своими осложнениями. Как избежать ошибок в диагностике? Как добиться эффективности лечения? Мы оперативно связались с Ириной Валерьевной Гостевой, давшей нашей газете подробное интервью о заболеваниях, передающихся половым путем, и попросили ее ответить на вопросы читателей «ЗОЖ».

«ЗОЖ». Ирина Валерьевна, возможна ли такая ситуация, когда у одного из партнеров находят инфекцию, а у другого, судя по результатам анализа, ее нет? Если да, то чем это объясняется?

ГОСТЕВА. К сожалению, такое встречается, причем значительно чаще удается обнаружить бактерии у женщин. Это объясняется различием в строении гениталиев у представителей разных полов. В половых органах мужчин инфекция часто находится в угнетенном состоянии, нередко протекает бессимптомно и обнаруживается с трудом. У женщин быстрее возникают жалобы, болезнь активизируется, и ее возбудитель легко может быть найден в мазках. Чтобы результаты анализов были более точными и надежными, желательно накануне их сдачи провести провокацию в виде инъекции пирогенала в ударной дозе, равной 100 мкг, или гоновакцины. Однако такое вливание не проходит бесследно для организма, вызывая резкую «встряску», которая может сопровождаться подъемом температуры до 39 градусов, ознобом и обострением симптомов заболевания. Если это нежелательно, следует довольствоваться тем, что у одного из партнеров возбудитель болезни обнаружен. Это достаточный повод для того, чтобы курс лечения принимать обязательно обоим. Естественно, во время лечения половые контакты недопустимы, иначе партнеры будут заражать друг друга снова и снова. Так можно вечно болеть и вечно лечиться.

В заключение хотелось бы сказать еще одно. Многие читатели нашего вестника занимаются самооздоровлением, в том числе и популярной нынче уринотерапией. Так вот, при урогенитальных инфекциях использовать мочу в лечебных целях ни в коем случае не советуем. Поэтому при малейших подозрениях, которые вполне естественны с учетом широкой распространенности этих заболеваний, проверяйтесь на подобные инфекции заранее. Иначе вы рискуете разнести заразу по всем слизистым организма или, по образному выражению Марины М. из Москвы, «от ушей до кончика хвоста».

В 21-м номере вестника мы опубликовали интервью нашего специального корреспондента Елены Печерской с профессором психиатрии Виктором Вячеславовичем Горяиновым. Интервью это, разумеется, не исчерпало темы, и мы обещали продолжить ее в очередном номере. Выполняем свое обещание.

ДЕПРЕССИЮ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ, НО ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Шутливо настроенный поэт как-то заметил: «Для пьянства есть любые поводы...». Далее следовал длиннейший перечень этих самых поводов. Так вот, в России точно так же обстоит дело с тревожностью. Можно почти утверждать, что сегодня в стране нет людей, которые не испытывали бы тревоги. Даже самые благополучные не застрахованы от ее накатов. Между тем тревожность в какой-то степени предтеча депрессии. Современные исследования убеждают: люди, которые не могут справиться со стрессами, с тревожными состояниями, становятся жертвами различных недугов в четыре раза чаще, нежели более уравновешенные сограждане. Более того, если хроническое беспокойство длится в течение нескольких месяцев, оно может перерасти в синдром повышенной тревожности. Признаки этого состояния: беспокойство, раздражительность, повышенная утомляемость, мышечное напряжение, бессонница, переедание, несварение в желудке, учащенное сердцебиение. Подчеркиваем, речь идет именно о симптомах. Причин же, особенно у россиян, поистине миллион.

Итак, что делать, если вы обнаружили, что все более и более становитесь жертвой состояния тревожности? Лучшее, — подумаете вы, — это отправиться к врачу. На сто процентов уверены, что он предложит вам какой-нибудь транквилизатор или снотворное, заметив, что это абсолютно безобидные средства. Однако, несмотря на то, что эти препараты считаются безопасными, побочное их действие практически неизбежно. Прежде всего они вызывают привыкание. Люди, начавшие их принимать, уже не могут остановиться. Причем со временем дозу приходится увеличивать, чтобы добиться привычного эффекта. Так что не лучше ли выбрать травы?!

Так называемая «Полная энциклопедия народной медицины» предлагает море таких трав, и странно, что в этом «море» отсутствует зверобой продырявленный. Сегодня в мировой фитотерапии он остается одним из лучших средств в борьбе против депрессии и состояния тревоги. При помощи зверобоя беспокойство и депрессию в Европе лечили еще 2400 лет назад. Целебный эффект растения основан на способности повышать уровень серотонина, норэпинефрина и допамина в мозгу. Зверобой может также понижать уровень кортизона и стимулировать активность гамма-аминобутуриновой кислоты, природного транквилизатора, имеющегося в мозгу. Рекомендуемая доза — 300 мг стандартного (аптечного) экстракта зверобоя в день, поделенная на 3 раза. Эффект приема становится заметным спустя примерно 6 недель. Не следует принимать зверобой одновременно с искусственными антидепрессантами.

Хорош и элеутерококк. Ценность представляет корень растения, обладающий свойствами адаптогена. Адаптогены укрепляют иммунную, нервную, эндокринную системы, помогают бороться со стрессами. От 180 до 360 мг стандартного экстракта растения в день, поделенные на две равные дозы. Прием можно продолжать 2-3 месяца, затем необходимо сделать двухнедельный перерыв. Не следует принимать элеутерококк при гипертонии.

Кроме рекомендованных растений для борьбы с тревожным состоянием и депрессией применяются настои травы пустырника и ландыша, аралии маньчжурской, валерианы и некоторых других растений.

РЕЦЕПТЫ ОТ КЛАРЫ ДОРОНИНОЙ

Конечно же, любая депрессия таит в себе глубокие причины, и лечение фитотерапевтическими методами должно проходить индивидуально, не забывая о становлении характера, о духовном очищении, о поиске возможностей самоутверждения личности.

Несколько старых рецептов от душевной боли сработают непременно при правильном их применении и с учетом вывода человека из психического тупика.

● Настой травы душицы пополам с соцветьями зверобоя, две столовых ложки на 0,5 л кипятка. Настоять ночь, пить на протяжении четырнадцати дней три раза в день по 3/4 стакана перед едой. Только женщинам при тоске и подавленности, во время менструального цикла отдых. Смотреть за стулом ежедневным. Чуть что — слабительное.

● Уникальное средство — настойка заманихи для мужчин. По десять капель три раза в день. Есть в аптеках. Пить сорок дней. Последний прием в семь вечера. Для женщин также по десять капель. В дни менструации отдыхать. При этом же лечении цвет красивы двудомной, когда зацветет рясно, собрать, просушить в темноте. Одной столовой ложки на стакан кипятка хватит. Отстоять до охлаждения и выпить утром и вечером по полстакана до еды. Три месяца такого питья для мужского пола и женского, и от депрессии и следа не останется.

● Под матрац или лучше под кровать сабли аира с корневищем разбросать как можно больше, если есть возможность. А можно в мешочке сухой аирный корень к изголовью положить. Один аромат тоску сгонит.

А вот еще из архива народной мудрости.

● Три раза в день лить холодную воду с огородной лейки на голову с высоты, на протяжении трех недель.

● Вместо слабительного пить по четыре стакана в день огуречного рассола или сока квашеной капусты в таком же количестве, но в каждом стакане разводить по чайной ложке дрожжей.

● Самый верный способ лечения депрессии — густой настой из цветков зверобоя с добавлением яблочного уксуса с медом. Шесть столовых ложек цветков зверобоя заварить одним литром кипятка, настоять ночь. Процедить. Влить в настой две столовые ложки яблочного уксуса и добавить две столовые ложки меда. Вместо яблочного уксуса можно добавить один стакан сока калиновых ягод и две столовые ложки меда.

● Сок из свежей травы будры плющевидной по 150 граммов три раза в день устраняет мрачные мысли и восстанавливает работоспособность. Такое лечение депрессии прославляли древние эмпирики и с успехом пользовали его.

● Крепкий настой шалфея с яблочным уксусом. На литр кипятка шесть столовых ложек шалфея, насто-

ять ночь, процедить, добавить две столовые ложки яблочного уксуса, подсластить медом. Рекомендовал доктор изящных наук, философии и медицины Ф. Лоевский, который жил и успешно врачевал в XVIII веке в России.

● Ежедневные аппликации на область головы, на виски, затылок из мякоти тыквы в течение двух недель на ночь восстанавливают душевное здоровье.

И последнее: знание рецептов — одно, а победа над депрессией, страхами, фобиями и прочими душевными напастями — другое. Если все это происходит с вашим близким человеком, помогите ему найти путь к себе, нащупайте тонкие струнки, иногда почти невидимые, на которых можно сыграть. И, конечно же, лечитесь. При душевных болезнях это долгий и скрупулезный процесс. Терпение и еще раз терпение.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ

● Станьте сыщиком. Проведите расследование и выясните, какие именно условия вашей жизни вызывают у вас повышенное беспокойство. Установите, какие из этих условий можно легко устранить, а какие изменить нельзя. Например, повышает ли телевизор вашу нервозность? Если да, не смотрите его. Однако, если у вас страх перед лифтом или человеческой толпой, лучше постараться приучить себя к этим ситуациям и постепенно преодолеть этот страх, чем всю оставшуюся жизнь не пользоваться лифтом и не выходить на улицу.

● Постарайтесь получить поддержку. Внимание и любовь порой исцеляют лучше, чем таблетка или травяной чай. Найдите врача, друга или учителя, который внимательно выслушает вас, подбодрит и постарается помочь. Представитель официальной медицины скорее всего выпишет вам транквилизатор. Между тем во многих случаях без него можно было бы обойтись.

● Успокойтесь и расслабьтесь. Многие данные подтверждают, что медитация заметно снижает общий уровень тревожности и уменьшает такие его негативные проявления, как гипертония.

● Больше двигайтесь. Физическая активность уменьшает уровень беспокойства и стресса. Особенно полезно ходить пешком. Дойдите до места работы, погуляйте с собакой, пройдитесь после обеда. Но не перенапрягайтесь. Физическая активность не должна быть в тягость.

● Наслаждайтесь праздностью. Посмотрите на улицу из окна, прогуляйтесь по лесу или берегу реки. Особенно полезно наблюдать за природой и естественным ландшафтом, смотреть на небо, деревья, цветы, зелень, воду. Такое созерцание заметно понижает уровень напряженности.

● Питайтесь правильно. Старайтесь, чтобы в вашем рационе было достаточно овощей, фруктов и цельнозерновых.

● Не беспокойтесь о своем беспокойстве. Определенная доля беспокойства и тревоги вполне нормальна. Она сигнал того, что вы готовы к стрессовой ситуации. Если же беспокойство становится чрезмерным или постоянным, оно служит симптомом того, что в вашей жизни не все благополучно. Тревога несет информацию. Воспользуйтесь ею. Иногда хроническая тревога является предвестником тяжелого заболевания. Если вы найдете источники своего беспокойства, то, возможно, сумеете предотвратить болезнь:

● Отвлекитесь хотя бы временно от мыслей о себе. Наилучший способ развеять тревогу — помочь другим. Это могут быть ваши близкие, друзья и просто нуждающиеся в поддержке люди.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ, ДЕПРЕССИЯ И ДЕТИ

Обычно отрицательное воздействие телевизионных передач связывают с возрастающим уровнем насилия среди подрастающего поколения. Однако теперь уже совершенно ясно, что многочасовое сидение перед голубым экраном способно также вызвать у подростков депрессию и повышенную тревожность.

Сегодня можно считать установленным фактом: те дети и подростки, которые смотрят телепередачи по нескольку часов в день, часто испытывают подавленное настроение, беспокойство и немотивированный гнев. Мы предлагаем несколько мер, призванных ограничить вредное воздействие телевизора в вашем доме.

● Необходимо ограничить время просмотра передач. Оно не должно выходить за пределы одного-двух часов в день.

● Желательно контролировать, какие именно передачи смотрит ваш отпрыск. Лучше, если это будут специальные программы для детей или общеобразовательный канал. Вестерны, триллеры и сериалы для взрослых ложатся тяжелым грузом на неокрепшую детскую психику.

● Не оставляйте ребенка с экраном один на один. Многое в телепередачах и художественных фильмах остается ему непонятным, поэтому желательно, чтобы кто-то комментировал увиденное. Неспособность понять происходящее может вызывать раздражение или депрессию. Поговорите с ребенком о том, что он только что увидел и насколько показанное отличается от действительности.

● Создайте альтернативу экрану. Общение с друзьями, семьей, занятия в кружках и просто выполнение домашнего задания не должно вытесняться пассивным сидением перед телевизором.

● Послужите сами примером разумного отношения к телевидению. Дети, чьи родители часами просиживают перед экраном, обычно копируют их модель поведения.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ...

И НИКАКИЕ СТРЕССЫ ВАМ НЕ СТРАШНЫ

Сядьте прямо, прижмите кончик языка к бугоркам над верхними зубами и держите его там в течение упражнения. Раздвиньте зубы и выдохните через нос. Закройте рот и медленно вдыхайте через нос, мысленно досчитав до "четырех". Задержите дыхание и досчитайте до "семи". Затем на счет "восемь" сделайте полный выдох через рот. Выдох должен продолжаться вдвое дольше, чем вдох. Снова вдохните и повторите упражнение три раза.

В чем дело? – спросите вы. Да ничего особенного. Таково американское средство от панического страха. Ну, а коли нужно повысить уровень эндорфинов, то будьте любезны еще упражнение:

-закройте глаза и глубоко вдохните через нос

-не выдыхайте полученную порцию воздуха в течение 5 секунд, чтобы кислород проник в ваш мозг и конечности

-медленно выдохните через рот.

Повторите упражнение пять раз, пока не почувствуете, что поток воздуха беспрепятственно проходит через ваше тело.

Это рекомендации английских специалистов. А теперь вышвырните все эти рекомендации к чертям, купите тренажер Фролова ТДИ-01, занимайтесь, как указано в инструкции, и никакие страхи, фобии, депрессии вам не страшны. И эндорфинов тоже, кстати, будет навалом.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу.

Для тех , кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р)

НЕ ИГРАЙТЕ В РУССКУЮ РУЛЕТКУ

В самом начале 1997 года мы опубликовали в вестнике два материала: "Репортаж с того света" и "Возвращение к жизни". Их автор – врач-хирург из поселка Токаревка,что в Тамбовской области, как говорится, на собственной шкуре испытал, что такое рак — у Нуждова обнаружился рак левого легкого. Распознана болезнь была слишком поздно. Опухоль дала обширные метастазы в позвоночник. Положение представлялось безвыходным. К тому времени не только у нас, но во многих других изданиях появились материалы о методе Николая Шевченко — лечении рака смесью 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом в пропорции 30+30. У Нуждова не было другого выхода, кроме как прибегнуть к этому методу. Именно смесь и оказалась той самой соломинкой, ухватившись за которую Нуждов из моря смерти выбрался на берег жизни. Сегодня он наш консультант (адрес: пос. Токаревка, Тамбовской области, ул. Коммунальная, 10, индекс 393630). Но прежде чем представить на ваш суд первый его материал, хотелось бы сделать небольшое вступление.

Нуждов не испытывает некоей эйфории перед методом. Он прекрасно понимает, что сам не является частым случаем и смесь водки с маслом — отнюдь не панацея. Довольно уже долгая практика позволила ему придти к ряду выводов, сделанных на основе изучения историй больных и чтения самой современной литературы. Этот главный свой вывод Нуждов и сформулировал в названии статьи "Не играйте в русскую рулетку". Расшифровывается этот тезис очень просто: да, метод работает, в определенных случаях очень неплохо, но не стоит все же пренебрегать и советами врачей, особенно хирургов. Если операция показана, если она возможна — сначала удалите опухоль, а потом пейте смесь на здоровье и до победного конца. Итак...

ИЗ БЛАГА В БЕДУ

Я решил написать цикл статей по проблеме рака, Я уверен, что это назрело. Почему? Да потому, что с выходом в свет огромного количества литературы самых разных авторов, с различными народными рецептами борьбы против опухолей, самолечение из блага перешло в беду. Особенно в случаях с раком. Больные сплошь и рядом, пренебрегая советами врачей, упускают драгоценное время для наиболее радикального хирургического лечения, когда таковое еще возможно.

Для онкологических больных фактор времени очень важен. Упущенное сегодня, оно в большинстве своем невозвратно. Тезис "промедление смерти подобно" несет здесь в себе абсолютный смысл.

Современная онкология, по образному выражению известного онколога Джорджа Матэ, оснащена четырьмя видами "вооружений". Это:

- хирургия
- лучевая терапия
- химиотерапия
- иммунотерапия

Разумеется, медицинская наука не стоит на месте. В мире, особенно в высоко развитых и богатых странах, не жалеют средств на поиски других эффективных методов лечения опухолей. Это и лазарные лучи, и гипертермия — повышение температуры тела больного до 43-45 градусов Цельсия, — и исследования на уровне генной инженерии, и так далее.

К сожалению, долгое время онкология была тайной, сокрытой от взгляда посторонних, право доступа к которой имели только врачи. Отсюда полная онкологическая необразованность народа, страх перед болезнью, который доходит до патологического в связи с полным отсутствием знаний о грозном противнике. Поэтому я бы просил эту статью, равно как и все прочие, рассматривать в качестве ликбеза по раку.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОПУХОЛЕЙ

Для того, чтобы более целеустремленно и успешно осуществлять борьбу с раком, необходимо четко представлять себе деление опухолей по степени поражения ими органов. Осмелюсь предложить читателям упрощенную классификацию на основе международного к ней подхода, принятого в медицине с 1981 года.

Сама по себе опухоль обозначается буквой Т. Если вы читаете в своем заключении T_0, то это означает, что первичная опухоль не определяется. Обозначения $T_{1-2-3-4}$ отражают степень распространения опухолевого процесса и размеры опухоли. При этом:

T_1 — опухоль незначительных размеров (до 2-х см по отношению, например, к молочной железе), может располагаться или в толще органа или на его поверхности. Операция показана во всех случаях, шанс на успех очень велик , в том числе и в плане отдаленного результата.

T_2 — опухоль размером от 2-х до 5-и см, прорастает в более глубокие слои тканей, но сам орган остается все еще смещаемым. Опухоль, как правило, довольно отчетливо видна, и при определенной направленности мысли, диагностика не составляет большого труда. Оперативное вмешательство все еще весьма успешно.

T_3 — означает, что опухоль в данной стадии увеличивается в размерах, прорастает не только в пораженный орган, но и в соседние. Основной пораженный орган становится малосмещаемым. При раке молочной железы отмечается втягивание соска и уплотнение кожи (симптом "лимонной корочки"). Оперативное лечение на данном этапе еще может быть возможным, но уже становится проблематичным и зависит от целого ряда факторов.

T_4 — опухоль поразила не только соседние, но и отдаленные органы. Она бугристая, плотная, грубо нарушает жизненные функции организма больного.

Операции в таких случаях выполняются только по так называемым жизненным показаниям. Их цель – облегчить страдания больного, но не более того.

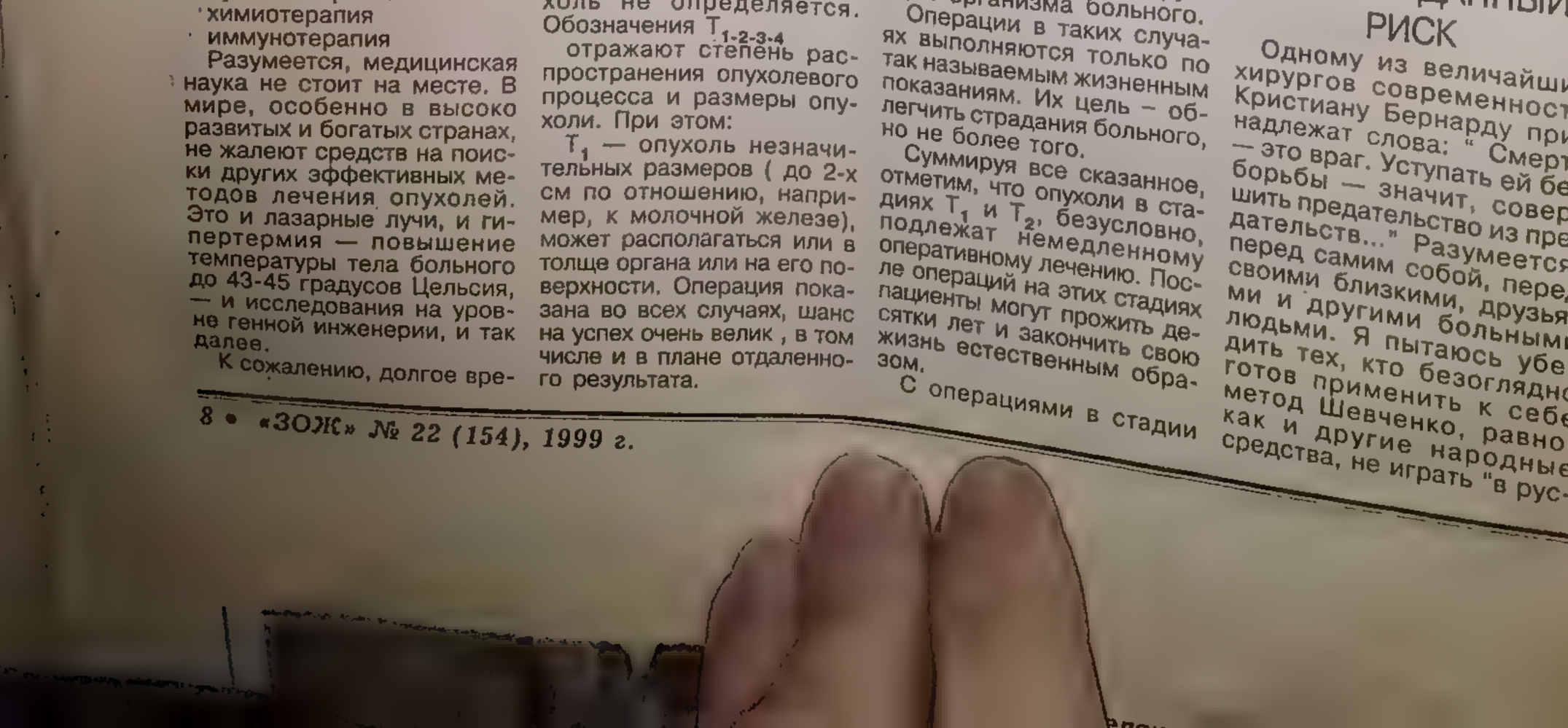
Суммируя все сказанное, отметим, что опухоли в стадиях T_1 и T_2, безусловно, подлежат немедленному оперативному лечению. После операций на этих стадиях пациенты могут прожить десятки лет и закончить свою жизнь естественным образом.

С операциями в стадии T_3 дело обстоит сложнее. Они проблематичны, не всегда выполнимы, подчас приводят к глубокому травматизму, отдаленные результаты в послеоперационный период оставляют желать много лучшего. После операций в этой стадии больные, как правило, становятся инвалидами, и качество их жизни значительно снижается.

И все-таки, и все-таки! Даже в этом случае, если операция возможна, ее нужно выполнить, ибо на сегодняшний день, это, повторяю, самый радикальный метод лечения рака, оставляющий наибольшую вероятность выживания. Единственными твердыми противопоказаниями в данном случае остаются выявленные отдаленные метастазы и такое расположение опухоли, когда ее практически невозможно удалить полностью. Разумеется, еще меньше надежд на успех операции остается при стадии T_4.

НЕОПРАВДАННЫЙ РИСК

Одному из величайших хирургов современности Кристиану Бернарду принадлежат слова: " Смерть — это враг. Уступать ей без борьбы — значит, совершить предательство из предательств..." Разумеется, перед самим собой, перед своими близкими, друзьями и другими больными людьми. Я пытаюсь убедить тех, кто безоглядно готов применить к себе метод Шевченко, равно, как и другие народные средства, не играть "в рус-



скую рулетку", ибо отказ от операции, когда она показана, когда в большинстве случаев принесет если не полный успех, то значительное продление жизни, сопряжен с громадным и ничем не оправданным риском. Да, смесь может помочь в каких-то случаях. Но во многих — она может и не помочь.

У меня состоялся разговор с женщиной, которой поставлен диагноз: "рак молочной железы 1-2 стадии". Размер опухоли — с фасоль, то есть — 1,5-2 см. Возраст 42 года. Это возраст гормональных перемен — опасная пора. Больной врачом-онкологом предложена операция, от которой женщина категорически отказалась, заявив: "Мы сохраним грудь..."

Мои попытки объяснить, призвать к благоразумию успеха не имели. В завершении разговора женщина обещала позвонить спустя полгода. С грустью, гневом, обидой, оставшись один на один, я в растерянности подумал: "А доведется ли нам еще когда-нибудь поговорить?"

Могу прокомментировать ситуацию и другими фактами. Больная И. Диагноз установлен в марте 1998 года: "рак левой молочной железы, 2-я стадия". От предложенной операции отказалась. Применение народных средств эффекта не дало. На момент осмотра в августе 1999 года — прошло-то всего чуть больше года — сосок железы втянут, опухоль доходит до 7 см в диаметре, очень плотная, бугристая. Молочная железа почти неподвижна, кожа плотная, похожа на корочку лимона. То есть, тот самый симптом "лимонной корочки". В подмышечной области определяется гроздь увеличенных лимфоузлов.

Увы, операция уже проблематична, очень может быть, просто невозможна, но и медикаментозные средства, в том числе и народные, в данном случае, скорее всего, окажутся не эффективными. То есть, почти в безоблачной ситуации женщина рискнула и практически проиграла.

Больная К. Диагноз установлен в мае 1997 года: "рак правой молочной железы 1-2 стадии". Размеры опухоли — 1-1,5 см. От оперативного вмешательства отказалась, начала лечиться настоями трав, затем у знахарки — раствором медного купороса. Принимала внутрь и делала примочки. Опухоль быстро увеличивалась в размерах, затем в центре, в проекции соска, возникла кратерообразная язва, через которую стал вытекать дурно пахнущий гной, черная кровь, отходить кусочки ткани. Все это было оценено знахаркой, как "улучшение" и " так должно быть". В апреле 1998 года мне довелось увидеть эту больную. Я два с половиной десятка лет работаю хирургом, но тут просто ужаснулся. Жуткая безысходность и беспомощность потрясли меня. Через неделю больная умерла.

В моей практике десятки таких примеров, в том числе и десятки примеров, когда, сделав в начальных стадиях рака операцию, люди живут и поныне, особенно если они сохраняют режим питания, встали на путь здорового образа жизни и стараются узнать о своей болезни как можно больше, чтобы вести с ней успешную борьбу.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Вероятно, порядок изложения материала, если я намереваюсь организовать ликбез, нарушен. Следовало бы, наверное начать с разговора о раке вообще: что это за зверь, откуда берется, современные представления и так далее, и тому подобное. Но я все же начал с классификации опухолей и методов лечения. Случайно ли это. Конечно, нет. Я получаю большое количество писем , особенно в последнее время. И с болью в сердце вижу, чувствую, что многие люди совершают ошибку, отказавшись от операции на начальных стадиях болезни. Да, неприятно, да, болезненно, да, гарантии тоже никто не дает, хотя процент выживаемости оперированных значительно выше, нежели при применении всех прочих методов лечения. Отказавшись от хирургического вмешательства, особенно когда речь идет о раке груди у молодых женщин и женщин средних лет, люди вступают на тропу ничем не оправданного риска. Это своего рода игра в орлянку и надежда на русский авось. Я вовсе не намерен дискредитировать метод Шевченко. Я сам им в какой-то момент воспользовался и, как видите, жив. Но не забывайте: у меня была четвертая стадия, у меня не было выбора, и будем считать, что мне в значительной мере повезло.

Я простой врач, из глубинки. Я все понимаю: нет возможности, нет денег, обстоятельства. Однако в любом случае запомните: операция — лучшее, что вы можете сделать для себя на ранних стадиях онкологического заболевания. В дальнейшем можете лечить чем угодно и как угодно, в том числе и смесью водки с маслом. Я бы сказал, лучше всего этой смесью. Но операция на ранних стадиях — это самый большой шанс на выживание.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ, А НАШИ ЧИТАТЕЛИ ТЕМ БОЛЕЕ

Признаться, мы долго и мучительно думали, давать или не давать материал Владимира Сергеевича Нуждова. Конечно, он слегка тенденциозен. Самую чуточку. Скорее всего, по той причине, что он исходит из уст представителя официальной медицины. Окончательное решение — публиковать — пришло после прочтения очередной почты, в которой сразу несколько писем напоминали ситуации, описанные Нуждовым. Причем, чаще всего эти ситуации касались именно рака груди и именно у молодых или средних лет женщин. Подтолкнули к публикации и зарубежные материалы, в которых красной нитью проходит необходимость, а главное, почти 100-процентный шанс на выживание, если опухоль прооперирована на самой ранней стадии. Операция всегда хороша и результативна, пока организм еще не изнурен борьбой с раком, пока не пошла интоксикация, метастазы и все прочие неприятности, связанные с болезнью на более поздних ее этапах. Разумеется, выбор всегда остается за вами. Но мы все же советуем прислушаться и к советам Нуждова, тем более, что они подкрепляются и материалом другого нашего консультанта врача Хорошева, чей материал также лежит в портфеле редакции и будет обязательно опубликован. Все вышесказанное вовсе не означает, что смесь водки с маслом не работает. Это гораздо более эффективное и радикальное средство, нежели все прочие, причисляемые к народным. Практически мы рассказывали о них всех, но только смесь водки с маслом дала положительную, а главное, массовую обратную связь. И та самая очередная почта в этом плане не исключение.

МЫ СЧИТАЕМ, ПОМОГАЕТ СМЕСЬ

Заболела я давно. Обратилась за помощью к врачам еще в 1989 году. Но практически онкологический диагноз мне поставили только в 1996-м. К тому времении рецепт лечения Шевченко у меня был, но отталкивало то, что ежедневно следовало принимать по 90 граммов водки. Испугалась: не стать бы алкоголиком.

В 1996-м в итоге прооперировали, вырезали часть прямой кишки, вывели ее в бок. В следующем году снова операция — появилась непроходимость кишечника. В итоге пить смесь начала с мая 1998 года, когда стало совсем уже невмоготу. Сейчас у меня первая группа инвалидности, но, слава Богу, потихонечку сама себя обслуживаю. Помогают и поддерживают сын, сноха и внук.

Мне врачи диагноза никогда не говорили. Лишь позже узнала, что сына в 96-м предупредили, мол, жизни матери осталось максимум 1,5 года. А я вот пока живу и живу. И я, и сын считаем, что помогает мне оставаться на плаву смесь водки с подсолнечным маслом. За все это благодарна врачам, которые оперировали меня, Николаю Шевченко за его метод, а также за доброту, поддержку и внимание лечащему врачу-онкологу Людмиле Анатольевне Быковской. Вологодская обл. Мария Попова

"ЗОЖ": На сегодня все, друзья. Мы повторяем: смесь работает. В этом убеждают прежде всего читательские письма. Мы ничего не придумываем, а нашим читателям что-либо придумывать нет никакого смысла. В любом случае, не впадайте в панику. Сохраняйте положительный настрой, надежду на выздоровление. Верьте, и вы победите.

НАМ ПОМОГ РЕЦЕПТ ШТАБА

Применив советы Николая Николаевича Штаба по лечению нейродермита, экземы и диатеза на своей дочери, хотел бы сообщить, что они нам действительно помогли.

Дочь выздоровела, и сейчас мы продолжаем курс очищения организма, чтобы избавиться от сопутствующих заболеваний – дисбактериоза и колита.

Немного о том, как мы лечились. Для очистки кожи от высыпаний принимали ванны с отварами трав: зверобой продырявленный, череда трехраздельная, чистотел большой, шалфей лекарственный, ромашка аптечная, корнень валерианы. Смешивали растения в равных количествах — 5 столовых ложек смеси на 1 л воды, кипятили 10 минут, 30 минут настаивали, процеживали и выливали в ванну. Принимали в течение 2-3 недель через день. Очень хорошо реагирует кожа на соленые и хвойные ванны. Продолжительность ванн — 5-10 минут.

Внутрь — по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды такой настой: лист крапивы двудомной, душица обыкновенная, череда трехраздельная, ромашка аптечная, корни валерианы и солодки голой — 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, 15 минут подержать на водяной бане, настоять 45 минут, процедить (детям до года – по 1 чайной ложке, а от года до трех — по десертной).

И в заключение своего письма — о главном. Права Клара Доронина, утверждая, что обряд лечения как песня, из которой слов не выкинешь. Я хочу сказать, что никакая трава не поможет, если лечиться и жить без веры, если больна душа.

Адрес: Леконцеву Юрию Анатольевичу. 617800, г. Чернушка, Пермская обл., ул. Юбилейная, д.3, кв. 124.

"ЗОЖ" : Мы могли бы опубликовать тысячи подобных писем. Люди не просто благодарят Николая Николаевича. Они полюбили его. За доброту, за искреннее желание помочь, за действенность рецептов и простоту изложения. Впрочем, вот своего рода итоговое письмо Штаба.

О ЧЕМ МНЕ ПИШУТ

За год мною получено более, чем 2000 писем. До этой цифры я их регистрировал, а с 1 июня бросил, так как физически не в состоянии всем дать обстоятельные ответы. Поэтому коротко и в общих чертах.

1. Половина всех обращений — по поводу болезни детей эксудативным диатезом и нейродермитами. Никак родители больных детей не хотят понять, что любое мазевое лечение не может навсегда избавить ребенка от этих болезней. Только комплексное лечение дает эффект. Комплексное! Это правильно построенное питание (90 процентов успеха в лечении), прием настоя трав, выравнивающих обмен веществ, мазевое лечение, глинолечение и прочее. Ни врачам на месте, ни родителям не удается вылечить детей потому, что они пытаются излечить ребенка только от зуда кожи и различных дерматитов. Между тем главная причина нейродермитов — это болезнь органов пищеварения и выделительной системы. Гастрит, колит, болезни почек, печени, поджелудочной железы — вот причина затянувшихся зудящих дерматозов.

Смею утверждать: детей, больных эксудативным диатезом, сегодня я в состоянии вылечить полностью в срок от 1 до 3 месяцев — при условии выполнения всех моих рекомендаций, а от зуда и кожных проявлений можно избавить ребенка в срок 2-3 недели!

2. Процентов 25 обращений – это гинекологические больные. Более всего хлопот приносит им трихомонадный кольпит, эндометриоз, миомы и кисты. Чуть меньше — хламидоз, вагиниты, аднекситы и пр. В чем тут дело? Все эти болезни у вас не поддаются лечению потому, что это болезни нарушенного обмена веществ с потерей иммунитета. А нет его — так хоть из ведра лей лекарства – дело бесполезное. Кто же снизил иммунитет? Это опять-таки наличие в организме хронических заболеваний. Чаще всего хронические гастриты, колиты, болезни печени. Что надо делать в таком случае? Сдать анализы мочи, крови, обследовать легкие, желудок, печень, почки — найти главное заболевание, которое потянуло за собой и болезнь щитовидки, и полипы, и язвенные колиты, и мастопатию грудной железы, и другие предраковые болезни. 90 процентов всех этих осложнений дают хронические неинфекционные колиты. С их лечения и надо начинать.

3. Сколько людей болеет артритами и артрозами – уму непостижимо. Чем только их не лечат — и без толку. И все по-прежнему пытаются найти лекарственное растение, мазь, растирание, которые избавили бы их от артрита. Тоже пустое дело. Если это инфекционный артрит — лечение противоинфекционное, а при простом — специфическое. Если это обменно-дистрофический артрит –так он сам за себя и говорит. Лечить надо те болезни, которые привели к нарушенному обмену веществ.

4. Очень многие больные или не читают газет и журналов, или читают, но не выписывают в специальную тетрадь нужные им советы, а потом снова и снова запрашивают о том, что десять раз уже было написано!

5. Многих всколыхнула моя статья "Неординарный способ лечения". Я писал об этом методе, зная, что у меня есть глисты, зная, какие глисты. Запомните, пожалуйста: не видели вы глистов в стуле, не обнаружили их лабораторно при трехкратном исследовании — значит, и лечиться не надо от глистов! Многие пишут: после лечения вышло много остриц, а потом они снова появляются. В чем тут дело? Острица живет один месяц. Если бы в семье не было бы очага новых заражений, то и без лечения от остриц можно было бы избавиться. Спросить надо врача своего о мерах профилактики новых заражений и тогда лечиться не надо будет.

6. Очень много обращений по поводу лечения тугоухости. В редакции вестника лежит статья об этом недуге. Надеюсь, она будет опубликована. А пока очень коротко. Для успешного лечения тугоухости нужны ежедневные физические тренировки для барабанных перепонок ушей и тампонада ушных проходов эмульсией прополиса в оливковом масле. Как правило, больные делают одно или другое, и поэтому одно другое не догоняет.

7. Наконец, всех без исключения интересуют сроки лечения. Раз вы годами наживали болезни, безнаказанно нарушая диету и режим питания, режим труда и отдыха, отравляя организм ядохимикатами, тоннами лекарств — то избавиться теперь от болезней непросто. Сроки лечения для всех болезней для полного излечения — это 3-4 месяца упорнейшего труда. А лечение зрения и слуха должно продолжаться годами. Однажды избавившись от болезни, нельзя возвращаться снова к прежнему образу жизни, к прежнему питанию. Иначе все снова вас приведет "на круги своя".

8. На письма из-за границы — это с Украины, Белоруссии, Казахстана и прочие — нельзя ответить, потому что их присланные конверты почта не принимает, а наш конверт отправить в зарубежье стоит пять рублей. Откуда взять мне эти деньги?

В заключение хочу сказать, что вестник "ЗОЖ" издает мою книгу под названием "Записки сельского фельдшера". На страницах книги я описал свой опыт за 60 лет работы по лечению основных групп заболеваний неинфекционной природы. В книге три раздела. В ней вы найдете ответы на вопросы о лечении многих болезней средствами нетрадиционной медицины. Надеюсь, цена будет доступна всем. Покупайте, читайте, лечитесь.

Николай ШТАБ.

ВСПОМНИТЕ О ТАЛОЙ ВОДЕ

Вода в великой книге познания занимает особое место, так как это вещество с удивительными свойствами. Антуан де Сент-Экзюпери писал о воде: "Нельзя сказать, что ты необходима, ты сама жизнь".

Прежде всего, следует отметить особую функцию воды у живых существ. Благодаря воде, состав жидкостей, окружающих клетки в организме у человека и животных, регулируется с высокой точностью, то есть, сохраняется постоянство внутренней среды. Однако условиям, наиболее подходящим для сохранения здоровой внутренней среды человека, удовлетворяет не сомнительная (загрязненная) вода, а очищенная, например, так называемая, талая. В этом легко убедиться, если рассматривать связь между употреблением талой воды и различным состоянием человека.

Для получения в промышленных масштабах талой воды применяют замораживающие опреснители , в которых при замерзании соленой воды образуются кристаллы пресного льда и из них готовят талую воду. То есть, при замерзании вода способна выделять кристаллы чистой воды, а растворенные в ней соли и примеси остаются вне кристаллов.

В домашних условиях талую воду можно получить в морозилке бытового холодильника. В процессе ее приготовления следует применять проверенную и логически последовательную цепочку событий. Прежде всего водопроводная вода освобождается от присутствия хлора (отстаивается в стеклянных банках, для чего достаточно 24-х часов). Затем такой водой необходимо заполнить эмалированные кюветы или кастрюли и не закрывать их. На первый взгляд, кажется, можно применять для замораживания любую посуду. Но это не так. Вода, а тем более талая, способна впитывать и запоминать запахи от стенок посуды. Эмаль предохраняет воду от проникновения посторонних запахов. Стремление некоторых авторов при получении талой воды применять пластмассовые емкости не оправдывает себя по той же причине. Вода приобретает запах от стенок такой посуды.

Время промерзания воды в морозильнике, размещенной в кастрюлях или кюветах, должно быть не менее 24-х часов. Такой срок вполне достаточен для медленного образования льда по всей толще воды. Медленное размораживание льда в кюветах проводят при комнатной температуре в течение 2-4 часов. Всю талую воду сливают в одну емкость (эмалированную кастрюлю) и хранят под крышкой 6-12 часов. Длительное хранение талой воды не рекомендовано.

Юрий Андреев, автор книги "Три кита здоровья", утверждает: " Талая вода обладает значительной внутренней энергией...и с приемом талой воды человек получает ощутимую энергетическую подпитку".

Подмечено, что люди, пьющие талую воду, со временем избавляются от различных заболеваний, в том числе хронических. Несомненно, талая вода благотворно влияет на организм человека, улучшает внутреннюю среду, восполняет энергетический дисбаланс, улучшает обмен веществ, при этом полноценно работает сердечно-сосудистая и нервная системы, кровь, ее состав обновляется, улучшается общее самочувствие.

Я уже сообщал в "ЗОЖ" об изобретении мною на основе старинных народных рецептов "Русского бальзама" – овсяного киселя. Он обладает замечательным целебным действием. Однако его можно в значительной степени усилилить, если применять для приготовления киселя талую воду.

Процесс брожения на талой воде протекат интенсивно и значительно быстрее, чем на обычной, где-то 6-12 часов. Далее, я проводил обработку фильтрата только талой воды вместо обычной. Фильтрат в этом случае шел как на приготовление киселя, так и для питья — вместо кваса. То есть, квашение овса на талой воде для приготовления овсяного киселя не только допустимо, но и желательно. Талую воду можно употреблять не кипяченой. Именно в таком виде мы в семье уже 9 месяцев и пьем ее 1-2 раза в день по полстакана. Кроме того, мы употребляем талую воду для готовки пищи и чая.

Нет ни малейшего сомнения в том, что талая вода — дополнительный источник улучшения биоструктуры организма.

Адрес: Изотову Владимиру Кирилловичу, 142782, Московская обл., п/о Институт полиомиелита, д.1, кв. 12

"ЗОЖ": Признаться, в первые годы мы не однажды писали о талой воде и ее замечательных свойствах. Спрашивается: почему же талая вода не вошла в обиход поклонников здорового образа жизни. Ответ прост: морозильники наши не дают возможности особо разгуляться. Ну, получишь после долгих трудов мисочку талой воды. Так ведь – слону дробина: тут же ее и израсходуешь. Зима - а она уже на дворе - несколько меняет дело. Так что о талой воде есть смысл подумать. По своей структуре она, действительно, лучшая среди своих собратьев с формулой H_2O.

Что же касается изотовского — он изобретатель — киселя, то коротко напомним его рецептуру и способ приготовления.

РЕЦЕПТ ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ

Вы задавали себе вопрос: "Почему лошадь такая работящая, здоровая и сильная?" — Да потому,что постоянно жует овес. И это не шутка, а наблюдение из практической жизни. Вот так и я: стал практиковать применение овсяного киселя в пищу; считаю себя практически здоровым человеком — уже 10 лет "жую" овес. Куда делись моя ишемия, атеросклероз, аллергия и другие болячки... Ну, а теперь к делу!

Начинать с воды: кипятим воду, остужаем ее до температуры парного молока. Затем, например, в 5-литровую стеклянную банку на 3/4 заливаем остуженной воды, высыпаем "Геркулес" 0,5 кг (1 пачка), туда же для улучшения процесса брожения добавляем 5-7-9 столовых ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочно-кислое брожение 1-2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (зимой разместить около отопительной батареи). Появление пузырьков и расслоение во взвеси — признаки доброкачественного брожения. После брожения взвесь фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток в дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку. Эту банку выдерживают 16-18 часов, в ней образуется два слоя: верхний — жидкость (отсосать с помощью резиновой трубки), а нижний – плотный белый рыхлый осадок-концентрат овсянки. Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели). Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем можно применять как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом.

Результаты целебного действия киселя повторяются у многих лиц. Это препарат с широким спектром действия. То есть, кисель – то же лекарство. Взять за правило употреблять его каждый день, например, на завтрак : порцию 150-200 мл, столовая ложка растительного масла (любого), немного соли, 100 граммов хлеба (сухариков), щепотку зелени (укроп, петрушка) или другие добавки. Такая доза испытана и является физиологически достаточной, оправданной в пищевом режиме каждого человека.

ОТ БРОНХИТА, ПНЕВМОНИИ...

У меня был запущенный бронхит. Еще в 1985 году я вылечила его, и с тех пор он больше не возвращался. Поэтому и хочу предложить рецепт, которым пользовалась. Побудили же меня написать в вестник многочисленные просьбы в рубрике «Отзовитесь», в частности, о пневмонии у детей. Итак, рецепт.

Взять 500 г репчатого лука, очищенного и измельченного на мясорубке, 400 г сахарного песка, 50 г меда, 1 л воды. Все смешать и эту массу поставить на огонь в эмалированной посуде. Дать закипеть, потом убавить огонь и на медленном огне томить в течение трех часов. Жидкости должно получиться 1 л с небольшим, на вкус похожа на варенье. Остудить, перелить в литровую бутылку, закрыть пробкой и поставить в дверку холодильника, где и будет храниться лекарство, пока вы его пьете. Принимать по 4 — 6 столовых ложек в день за 15 — 20 минут до еды. Выпить все и три месяца отдохнуть. Потом можно еще раз повторить, если одной порцией не обойдетесь. Я вылечила бронхит за два приема — по 1 л в течение полугода.

Адрес: Сапуновой Марии Степановне, ул. Читинская, 5, кв. 6, ст. Дарасун, Карымский р-н, Читинская обл., 673310.

ПРО КЕРОСИН, ШЕРСТЯНУЮ НИТЬ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КАК ВЫЛЕЧИТЬ НУЛЕВУЮ КИСЛОТНОСТЬ

Друзья! Хочу предложить вам несколько рецептов из личного опыта. Надеюсь, они вам пригодятся.

Шерстяная нить при ячмене. Знаю, что многих мучает ячмень — очень неприятная штука. Чем только его не лечат: горячее вареное яйцо прикладывают, горячей солью в мешочке греют, мази всевозможные применяют, но увы...

24 года тому назад, сразу после рождения сына, меня тоже замучили ячмени. Что только не делала — ничего не помогало. Однажды одна женщина меня научила, что делать. Все оказалось до удивления просто, но очень эффективно. Многие годы пользуюсь этим методом, и он меня ни разу не разочаровал.

Если, например, у вас ячмень «выскочил» на левом глазу, то нужно шерстяной нитью обвязать восьмеркой средний и безымянный пальцы противоположной, т. е. правой руки. И в какой бы стадии развития ячмень ни находился, его рост сразу прекращается, и начинается заживление. А через несколько дней от ячменя и следа не останется. Особенно если это сделать в начале болезни. Нить не снимать до полного исчезновения ячменя.

Рецепт при нулевой и пониженной кислотности желудка. В начале 70-х лежала в больнице, и со мной в палате находилась пожилая женщина с целым букетом болячек. Ее часто навещали мужчина с молодой женщиной, которого мы считали ее братом — крепкий, румяный, веселый. Можете себе представить наше удивление, когда мы узнали, что это ее отец, и что всего несколько лет назад он был серьезно болен, и медики тогда от него отказались, расписались в своей слабости.

Сильно болел у него желудок — нулевая кислотность. Кушать, кроме манной жидкой каши, да и то в малых количествах, он уже ничего не мог. Постоянные боли и рвота после приема пищи. Сильно похудел, ослаб. А помог ему народный лекарь.

Взять 4 листа алоэ (до среза не поливать 4 дня) и 8 листьев душистой герани (резной лист). Зелень покрошить и залить 4 ст. ложками коньяка (4 «звездочки»), добавить 4 ст. ложки кипяченой холодной воды и 40 капель йода — все налить в пол-литровую банку. Плотно закрыть и на 12 часов (с 8 вечера до 8 утра) поставить в темное место (можно под кровать). Затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Повторить курс несколько раз до улучшения.

Отец той женщины принял всего 3 порции. После первой же состояние его улучшилось, появился аппетит, силы и желание жить. Кушать стал все, даже мог себе лишнюю рюмочку водки позволить выпить. А через пару лет женился на молодой женщине.

И еще один рецепт при простудах. Его посоветовала мне одна старая женщина, которая еще до революции работала сестрой милосердия. Когда мои сыновья ходили в детский сад, они часто простужались. Нас просто замучили бесконечные бронхиты, ОРЗ... Так вот та женщина сказала: «Достаньте керосин, и вместо горчичников растирайте их настойкой из керосина и красного перца». Готовится эта настойка так: налить в 200-граммовый граненый стакан или графин керосин и всыпать в него 1 столовую ложку красного молотого перца, хорошо взболтать и дать отстояться. Когда керосин будет красного цвета, настойка готова к применению.

А теперь внимание! Делать все надо очень внимательно и аккуратно. Слегка намочить ватку настоем керосина (лишнее отжать), и этой ваткой сделать окружность на спине ребенка. Ватку убрать и сухой рукой хорошо растереть спину. Затем точно так же сделать круг на груди и растереть досуха. Этой же ваткой намазать икры ног и растереть. Потом намазать подошвы и тоже растереть. Но будьте внимательны, следите, чтобы керосин не попал между пальчиками ног, а то будет сильное жжение. Тепло одеть ребенка: рубашка, жилетка, колготки и теплые носочки. Если ребенок кашляет, то капните в теплое молоко 3 — 4 капли чистого керосина и напоите ребенка. Уложите в постель и хорошо укройте его. Через некоторое время ребенок начнет потеть. Как только хорошо пропотеет, быстренько переодеть в сухое белье и опять уложить в постель. Вечером процедуру можно повторить. Если кашель прошел, то больше не поите молоком с керосином.

Керосином я своих детей в течение нескольких дней вылечивала полностью от ОРЗ, бронхита и даже от бронхопневмонии.

А вот таким способом я лечу ангину. На стакан теплой воды влить по 1 чайной ложке соли, соды и спирта. Хорошо размешать. Если спирта нет, влить 1 столовую ложку водки. Этой малоприятной смесью прополоскать горло. Потом, через некоторое время, если лучше не станет, сжевать 1 таблетку стрептоцида и проглотить, не запивая водой.

Ну вот и все. А напоследок хочу присоединиться к А.П. Слободчикову из Н. Тагила. Мне тоже нужны рецепты от неврита слухового нерва. Пожалуйста, друзья, пришлите их в вестник.

Адрес: Степницкой Альбине Валентиновне, ул. Советская, 48, с. Александровское, Ставропольский край, 356300.

МЕД ИЗ ТЫКВЫ

Взять 1 кг очищенной тыквы и 200 г сахара. Тыкву нарезать небольшими кусочками и засыпать сахаром. Перемешать и оставить на ночь. Утром будет много сока. Варить всю массу на медленном огне, постоянно отливая сок в другую посуду. В конце варки добавить корицу, гвоздику или несколько веточек мяты. Готовый мед переложить в стерильные банки. Сок тоже разлить по банкам и закатать. Он хорошо сочетается с другими соками.

Адрес: Карповой Н.В., д. Б. Шатновичи, Лужский р-н, Ленинградская обл., 188275.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ ТОПИНАМБУР

Этот прекрасный плод — топинамбур зарекомендовал себя как настоящий целитель. Уже много лет я с ним не расстаюсь. Те недуги, которые не лечат врачи, приходится лечить самой. И в этом мне очень помогает топинамбур. Его можно варить, как картофель, есть сырым или жарить — эффект один: понижение сахара в крови и стабилизация кровяного давления. Вкус сырой земляной груши напоминает капустную кочерыжку. Я люблю пить отвар из сухих плодов. В октябре, как

включат отопление, я ее выкапываю, мою, вычищаю ямки от земли, режу кубиками, стелю под батарею бумагу и раскладываю на ней плоды, каждый день перебираю. Высушенные плоды храню в хлопчатобумажном мешочке.

Три раза в неделю варю компот без сахара: 3 ст. ложки сухих плодов на 1 л воды. Пью этот компот вместо воды, чая. Диабетик может утолить жажду этим компотом, а также «полечить» свой диабет и нормализовать кровяное давление.

Топинамбур еще и выводит соли. Наземную часть груши в середине августа срезаю на высоте 1 метра и сушу. Часть стеблей с листьями варю: 2 кг кладу в кастрюлю, заливаю водой и кипячу 10 — 15 мин. Отвар выливаю в ванну, разбавляю водой до температуры 38 — 39 градусов и ложусь в ванну на 10 — 15 минут. Ванну принимаю 1 раз в неделю. После приема 3 ванн наступит облегчение: перестанут болеть руки и ноги. Лучше всего принять 5 ванн.

У меня топинамбур растет под окном. По моему совету им пользуются соседи, и все очень довольны, некоторые даже стали ходить без палочки.

Кстати, топинамбур повышает гемоглобин.

Адрес: Боженко Нине Васильевне, ул. Шмулевича, 14/5, кв. 5, г. Владикавказ, РСО Алания, 362019.

«РЕЦЕПТ С СЫВОРОТКОЙ» ВЫВОДИТ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК

Несколько лет назад у моего сына обнаружили камень в почке размером 1,5 см. Тогда ему было 7 лет. Пришлось сделать операцию, а через год из вестника «ЗОЖ» я узнала о рецепте сыворотки от камней в почке. Если бы это случилось раньше. Напомню рецепт.

Налейте молоко в 3-литровую стеклянную банку и поставьте в теплое место, чтобы оно прокисло. После этого банку поставьте в кастрюлю с водой, а на дно кастрюли положите тряпочку для того, чтобы банка не лопнула, когда поставите кастрюлю на огонь. Вода закипит, творог всплывет. Процедите его через марлевый мешочек, а в остывшую сыворотку положите три свежих яйца. Поставьте в теплое место на 10 дней. После этого выньте яйца (скорлупа будет разъедена), пробейте оболочку вилкой, добавьте 300 г натурального меда, взболтайте мед с яйцами, вылейте обратно в баночку с сывороткой и поставьте в холодильник на сутки. Пейте по полстакана натощак утром и вечером перед сном.

Сразу же начните готовить вторую порцию, а может, и третью — все зависит от состояния вашего здоровья и величины камней.

Эту смесь нужно хранить в холодильнике, но перед тем, как пить, налить ее в стакан и подержать при комнатной температуре.

Мы пользовались этим рецептом. Камни выходили без боли. Рецепт надежный.

Адрес: Метелевой Ольге Ивановне, ул. 40 лет Победы, д. 9, кв. 64, г. Югорск, Тюменская обл., 627720.

ПОМОГЛА ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА

В 18-м (126-м) номере вестника за 1998 год мы опубликовали письмо 70-летнего Михаила Степановича Быкова. Он рассказал о так называемой верблюжьей колючке, с помощью которой прекрасно лечится геморрой. Недавно Михаил Степанович прислал нам очередное письмо. Рассказал в нем, с каким трудом он эту колючку находит, и о сложностях с отправкой целебного материала нуждающимся людям. Не без обиды Быков замечает о том, что кое-кто , получив от него посылочку, забывает расплатиться. Хотя большинство людей, конечно, так или иначе выражают свою благодарность.

«Г.И.Силантьева из села Черновка, что в Саратовской области, которой отправил бандероль с колючкой бесплатно, прислала нам посылочку — топленое сливочное масло, свиное сало, сушеные яблоки и еще спрашивает, сколько она должна нам выслать денег. Господи, да это мы должны ей в несколько раз больше. Мы с женой убедились, что читатели «ЗОЖ» в основном хорошие, отзывчивые люди. Мы же от чистого сердца помогли и бедным, и больным – дай Бог всем здоровья».

Быков переслал нам и письмо Эммы Петровны Балацкой. Она пишет:

«Отвар верблюжьей колючки не только лечит геморрой. Он улучшает процесс пищеварения, восстанавливает обмен веществ. Лично я с помощью верблюжьей колючки вылечила больного экземой сына. Отвар готовится в эмалированной кастрюле, которая заполняется колючкой доверху, кипятится 10-15 минут, настаивается 3-4 часа. Купать больного в разбавленном отваре. Кроме того, отвар следует пить вместо воды. За три месяца мой ребенок "вырос" на этой колючке на три сантиметра. У него наладились сон и аппетит. Надеюсь, рецепт пригодится еще кому-нибудь. Кстати, у меня сейчас тоже появились проблемы со здоровьем. Надеюсь, смогу решить их тоже с помощью верблюжьей колючки».

Адрес Быкова Михаила Степановича: 635922, Калмыкия, г. Лагань, ул. Октябрьская, д. 24.

Можно написать и Эмме Петровне.

Адрес: 353520, Темрюк-5, ул. Светлая, д. 11, кв. 1.

КАК СЕЛЕДКА ИЗГНАЛА ЛЕНТОЧНОГО ГЛИСТА

Моя знакомая изгнала ленточного глиста таким образом:

Утром натощак она съела целую селедку, очень соленую, а чтобы не пить воды, ушла в лес по ягоды. Ходила целый день. Было жарко и очень хотелось пить, но она терпела. К вечеру глист вышел.

Теперь из собственного опыта. В 1976 г. у меня был жесточайший цистит — результат неудачно сделанной операции по поводу удаления фибромиомы: мне зашили мочеточник. В результате развился цистит. Мне наполняли мочевой пузырь новокаином на несколько часов, пока можно было терпеть. Положительного результата это не давало до тех пор, пока в этот новокаин не стали добавлять чистый рыбий жир. В каких пропорциях, сказать не могу, но выздоровление не замедлило произойти. Благодарю медсестру Г. А. Серегину из поликлиники города Пласт Челябинской обл., которая где-то вычитала о рыбьем жире и на свой страх и риск применила это лечение ко мне.

Адрес: Коротковой Валентине Васильевне, ул. Боровая, 20, пос. Нагорный, Увельский р-н, Челябинская обл., 457005.

СОК ПОДОРОЖНИКА ПРОТИВ ОСТЕОМИЕЛИТА

В № 16 за 1999 год Владимир Николаевич Федоров спрашивает, как вылечить остеомиелит. Хочу рассказать о том, как мы с мужем лечили эту болезнь.

У мужа был остеомиелит ребер с правой стороны. Его 6 раз оперировали, чистили, скоблили и в итоге удалили хрящи и полребра. Потом каждый день мы ходили на перевязку. Но дыра в боку не зарастала, из нее все время что-то текло.

И вот я подумала: если на теле болячка, мы прикладываем лист подорожника, тогда почему не применить сок подорожника внутрь? В аптеке купила 5 бутылочек по 200 г сока подорожника, и муж пил по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Еще 5 г мумия разводила в 0,5 л теплой воды, и он принимал по 1 ст. ложке только утром, натощак. На рану клала бинт, смоченный в 96-градусном спирте. Все заросло!

После этого он прожил 12 лет, и ни разу остеомиелит не проявил себя.

Адрес: Ивановой Нине Андреевне, ул. Афиногенова, 5, кв. 46, г. Курган, 640014.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА «ЗОЖ»

ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Биточки. Несколько штук топинамбура хорошо вымыть. Чистить не надо, только обрезать усики. Взять одну морковь и луковицу средней величины, 100 г любого мяса. Все пропустить через мясорубку. Добавить 1 сырое яйцо; немного риса, заранее сваренного (немного недоваренного); 3 зубчика чеснока (раздавленного в чесночнице) и соль по вкусу. Все хорошо перемешать. Сделать небольшие шарики, размером не больше куриного яйца. Обвалять в муке и жарить в духовке на листе, пока они сверху чуть-чуть не подрумянятся. Затем сложить в кастрюльку, залить подливой, довести до кипения и тут же снять с огня. Можно подавать с белым соусом.

Оладьи. Несколько штук топинамбура и большую луковицу натереть на крупной терке, добавить 1 сырое яйцо, 1 стакан кефира, 1 ст. ложку сахара, соль по вкусу, муки и все размешать. На кончике чайной ложки погасить соду уксусом и вылить туда же, размешать. Добавить 2 ст. ложки подсолнечного масла. Все размешать и выпекать оладьи на сковороде. Оладьи очень вкусные, сочные, мягкие и быстрые.

Салат. Несколько штук топинамбура натереть на крупной терке. 1 крутое яйцо раскрошить. Добавить зеленый лук, немного цикория. Все размешать и добавить майонез.

Адрес: Марфиной А. С., Илимский, 2-8-10, г. Железногорск, Иркутская обл., 665680.

ДЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Выпечка по этим рецептам очень нравится моим детям. Очень надеюсь, что они будут востребованы кем-то еще

Печенье «Поцелуйчики». 1 пачка размягченного маргарина, 1 пачка творога, 3 яйца, 1 ч. ложка соды, гашеной в уксусе, мука. Замесить нетугое тесто. Поставить на 1 час в холодильник. Готовое тесто раскатать тонким слоем. Фужером вырезать кружки. На середину каждого кружка посыпать сахар на кончике чайной ложки. Кружок сложить пополам и еще раз пополам. Края защипнуть и выпекать в духовке до готовности.

Творожные калачики. 0,5 кг творога, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 1/3 ч. ложки соды, соль, мука. Замесить тесто средней густоты, раскатать его «в колбаску». Из теста сделать калачики и выпекать в кипящем жиру.

Пряники. 1 стакан кефира, 1 стакан сметаны, 2 стакана сахара, 5 яиц, 0,5 ст. ложки соды, соль, мука. Замесить тесто немного слабее, чем на пельмени. Готовое тесто раскатать валиком. Валик порезать на кусочки, сформировать пряники. Выпечь и верх залить помадкой, шоколадом или глазурью.

Слоеное печенье на пиве. 1-й вариант: 1 стакан пива, 400 г размягченного маргарина, 3,5 стакана муки, 1 ч. ложка соды. Замесить тесто, поставить его на 2 часа в холодильник. Затем раскатать на сахаре, вырезать печенье. Выпекать в духовке.

2-й вариант: 1 стакан пива, 2 пачки маргарина, 4 стакана муки. Порубить маргарин, добавляя пиво, муку. Замесить тесто, раскатать на сахаре. Вырезать формочками печенье и выпекать в духовке.

Печенье «Жучки». 1-й вариант: 1 стакан холодного молока, 0,5 маленькой палочки дрожжей, 2—3 яйца, соль, мука. Замесить густое тесто, поставить на 1 час в холодильник. Готовое тесто раскатать на сахаре круглой лепешкой. Лепешку разрезать на 8 частей (секторов), как торт. На каждую часть класть в середину повидло. Свернуть трубочкой, выпекать в духовке.

2-й вариант: маленькая пачка свежих дрожжей, 1 пачка маргарина, 1 стакан молока, 2 яйца, 4 стакана муки. Одну ложку сахара растереть с дрожжами до жидкости. Желтки яиц отделить от белков. Желтки взбить и влить в дрожжи. Молоком заварить соду. Маргарин растопить и все перемешать с 4-мя стаканами муки. Заранее влить белки и перемешать. Тесто поставить на 20 мин. в холодильник. Готовое тесто раскатать на сахаре круглой лепешкой. Лепешку разрезать на 8 частей (секторов). На каждую часть класть в середину повидло. Свернуть трубочкой. Выпекать в духовке.

3-й вариант: 1 пачка растопленного маргарина, 1 стакан сметаны, 3—4 стакана муки, соль по вкусу. Замесить тесто, поставить на 0,5 часа в морозилку. Дальнейшее приготовление такое же, как в 1-м варианте.

Печенье «Рогалики». 200 г сметаны, 200 г размягченного маргарина, 3,5 стакана муки. Замесить тесто. Готовое тесто разделить на 4 части. Из каждой части раскатать круг и поделить его на 8 частей по радиусам. Положить сладкую начинку (варенье, изюм с орехами, повидло) и свернуть от широкой части к кончику, в центр круга и придать форму рога. Положить на противень и выпекать. Готовые изделия можно посыпать сверху сахарной пудрой.

Адрес: Нестеровой Полине Ивановне, 4 мкр., д. 94, кв. 55, г. Шелехов, Иркутская обл., 666020.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Перенес клещевой энцефалит и стал инвалидом. Плохо слушаются руки, особенно одна — висит, как плеть. Если кто столкнулся с подобной бедой (не обязательно от энцефалита), прошу дать добрый совет: чем лечиться, какие применять упражнения и средства народной медицины? Заранее благодарен.

Адрес: Касьянову Сергею, ул. Зайцева, 79, г. Юрюзань, Челябинская обл., 456100.

* * *

Пишет вам молодой человек. У меня спастическая кривошея. Полный диагноз: энцефаломиелит хронического рецидивирующего течения с синдромом спастической кривошеи, легкой пирамидной недостаточностью на фоне полисегментарного остеохондроза. Заболел 1 мая 1999 г. Шею скрутило влево, и она не поворачивается, мучают сильные боли в верхней части шеи. Врачи подозревают клещевой энцефалит. Но клещ кусал меня давно, 13 лет назад (сейчас мне 26). Может, у кого-то было подобное, пусть он напишет, как лечился.

Адрес: Усольцеву Василию Леонидовичу, ул. Менделеева, 155/3, кв. 3, г. Уфа, Башкортостан, 450022.

* * *

Может, кто из читателей подскажет народные методы лечения люмбалгии и деформирующего артроза. Мне хотя бы приостановить процесс и почувствовать себя лучше — постоянные боли в суставах, не могу ходить. Давно в каком-то справочнике прочитала, что люмбалгию можно вылечить медвежьим салом. Буду признательна всем, кто откликнется. И обращаюсь с большой просьбой к жителям северных районов: пожалуйста, вышлите мне медвежье сало. Все расходы оплачу.

Адрес: Дюковой Раисе Петровне, ул. Молодежная, 10, кв. 2, пос. Урмары, Урмарский р-н, Чувашская респ., 429400.

* * *

Люди добрые, помогите! Кто из вас знает или вылечил полипы в мочевом пузыре, напишите, пожалуйста! Не могу делать операцию!

Адрес: Новаку Леониду Ивановичу, ул. Короленко, 13, кв. 2, г. Казань, Татарстан, 420066.

* * *

У моей дочери 5-ти лет эпилепсия. Пожалуйста, откликнитесь те, кто смог справиться с этой болезнью или знает, как это сделать.

Адрес: Наташе, ул. Лунская, 77, г. Н. Новгород, 603038.

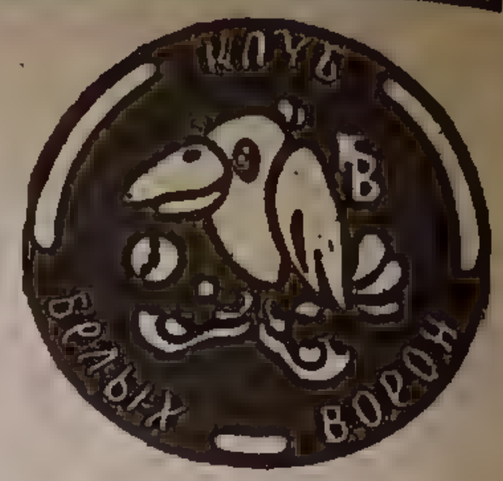
* * *

Люди добрые, мне нужно срочно оперироваться по поводу послеоперационной грыжи. Может, кто-нибудь знает, как избавиться от нее народными средствами, напишите, пожалуйста, рецепты.

Адрес: Казанковой Людмиле Ивановне, ул. Тукая, 7, кв. 19, г. Нижнекамск, Татарстан, 423550.

* * *

У моей 11-летней дочери выпали все волосы. Обращались к врачам, ездили в Москву в кожный



институт — все безрезультатно. Девочка стала очень нервная. Может, кто-то посоветует методы лечения или у кого-то были похожие проблемы, откликнитесь.

Адрес: Пчельниковой Марине Викторовне, центр. микрн, д. 6, кв. 70, пос. Строитель, г. Тамбов, 393127.

* * *

Может, кто знает, можно ли вылечить народными средствами: описторхоз (печеночные глисты), спайки в кишечнике после операции, закупорку кровеносных сосудов, периодическое онемение пальцев рук. Заранее всех благодарю.

Адрес: Анаприюк Т. Г., с. Новопетрово, Аромашевский р-н, Тюменская обл., 627518.

* * *

Пожалуйста, отзовитесь, кто знает лечение народными средствами от парапроктита. Два раза вскрывали, сейчас образовался наружный свищ. Предлагают операцию.

Адрес: Орловой Т. В., ул. Пролетарская, 2, р. п. Пачелма, Пензенская обл., 442100.

* * *

Помогите, кто знает, как убрать выпадение прямой кишки. Заранее благодарен.

Адрес: Каторгину Ивану Михайловичу, с. Троица, ул. Новая, Белохолуницкий р-н, Кировская обл., 613225.

* * *

Убедительная просьба к тем, кто может выслать мне адрес, где можно купить лечебный аппарат «Гравитон» для снятия болей. Он маленький, имеет форму карандаша.

Адрес: Паршиковой М. В., ул. Дружбы Народов, 119, кв. 59, г. Ливны, Орловской обл., 303800.

* * *

Моему мальчику 2 года. Диагноз: ДЦП — спастическая форма. Он развивается правильно, но очень медленно. Напишите, пожалуйста, кто лечился в клиниках или народными средствами, у народных целителей. Слышала про клинику Ульзибата (в Туле). Напишите, пожалуйста, кто обращался к нему. Прошу ответить тех, кто добился хоть каких-то результатов. Буду всем очень благодарна.

Адрес: Александровой Н. В., ул. 40 лет Победы, д. 33, кв. 308, г. Краснодар, 350072.

* * *

Мне 23 года. У меня обнаружили правосторонний нефроптоз II степени (опущение почки). Если кто знает методы лечения, пожа-

ОТЗОВИТЕСЬ!

...ста, сообщите мне.

Адрес: Махановой Татьяне, ул. Свирская, 31-36, г. Димитровград, Ульяновская обл., 433510.

* * *

Приблизительно 6 лет назад я стал замечать двоение в глазах. Сначала двоились дальние предметы, люди, затем двоение распространилось и на ближнее расстояние. Мои обращения к традиционной медицине в течение ряда лет не дали никаких результатов. Параллельно у меня развилась и катаракта. Но с помощью сока дождевых червей я избавился от нее, а двоение осталось. Может, кто-нибудь может что-то посоветовать. А также, может, кто-то имел дело с патологией стекловидного тела глаза (плавающие тени, какие-то нити и т. д.) и может что-то посоветовать. Заранее благодарен за помощь.

Адрес: Черненко Сергею Антоновичу, ул. Маркса, 112а, кв. 6, г. Красноярск, 660017.

* * *

Откликнитесь, пожалуйста, как излечить моего внука. Ему 9 лет, уже 2 года болен: невроз навязчивых состояний. Ночью он вздрагивает, вытягивает голову вперед, открывает сильно рот, водит плечами. Таблетки «глицин», настойка пиона не помогают.

Адрес: Шараповой Валентине Сергеевне, Набережная, 5, Веселый Яр, Ольгинский р-н, Приморский край, 692452.

* * *

У моей внучки 12-ти лет очень сильно болела голова, а когда обследовали, обнаружили болезнь: ангиоцеребральная дистония, цереброспастический синдром. Подскажите, кому удалось избавиться от этой болезни народными средствами или в клиниках (тогда и адрес клиник).

Адрес: Дьяконовой Евдокии Пантелеевне, ул. Сов. Армии, 287, кв. 21, г. Армавир, 352915.

* * *

Моему сыну 23 года. Диагноз: флеботромбоз правой ноги. Как избавиться? Сына также замучили прыщи на лице. Кварц, примочки, травы, крема ничего не дают. Помогите!

Адрес: Лузьяновой Н. С., г. Радужный, 6-1-78, Нижневартовский р-н, Тюменская обл., 626448.

* * *

Моему сыну поставили диагноз: шизофрения. В полтора года у него была серьезная черепно-мозговая травма. В 2,5 он знал алфавит и читал по слогам. После 3-х лет начал деградировать. Сейчас ему 12. Все, что касается учебы, он схватывает на лету. Но что-то тормозит его развитие. А у второго сына — ассигматизм, амблиопия. Как помочь моим детям?

Адрес: Козусевой Л. В., ул. Кооперативная, 4, кв. 1, г. Назарово-5, Красноярский край, 662200.

* * *

Больна девочка 4-х лет: дальнозоркость, косоглазие. Может, кто лечился народными средствами, заговорами. Помогите!

Адрес: Калиновской Л. И., пр-т Октября, 6, кв. 17, г. Стерлитамак, Башкирия, 453118.

* * *

Никите 9 лет. После аварии у него остеомиелит затылочной кости. Гной идет через ухо. Кто может помочь в лечении этого заболевания, отзовитесь.

Адрес: Ушаковой Ларисе, ул. Баумана, 11, г. Бердянск, Украина, 332440.

* * *

Моему внуку 11 месяцев. 5 из них он болеет. После прививок АКДС и против полиомиелита у него увеличилось сердце до размеров взрослого человека. Врачи поставили диагноз: дилятационная кардиомиопатия. Сказали, что такие дети долго не живут. В Москве диагноз подтвердился и тот же приговор. Дорогие читатели, если кому-то удалось победить эту болезнь нетрадиционными методами, напишите, пожалуйста.

Адрес: Тецлав Надежде Александровне, ул. Колхозная, 45-42, г. Абакан, 662600.

* * *

Мой сын уже 12 лет страдает шизофренией. Его беспокоят голоса и психо-эмоциональная неуправляемость. Заболел в 16 лет. Теперь ему уже 28. Болезнь развилась на почве психических травм, которые он испытывал в старших классах средней школы. Как сын открыл мне позже, он был в школе «мальчиком для битья», т. к. не мог по физической слабости дать сдачи подросткам, издевавшимся над ним.

Адрес: Шестаковой Нине Николаевне, ул. Калинина, д. 158, кв. 54, г. Бобров, Воронежская обл., 397710.

* * *

Прошу откликнуться тех, ктс знает, как вылечить кисту щитовидной железы без операции.

Адрес: Коротковой Т. А., ул. С-Ванцетти, 23, кв. 38, г. Саратов, 410600.

* * *

Нашему сыну 2,5 года. Поставлен диагноз: ДЦП (парез правой ноги), болезнь Литля. Он бегает на цыпочках, и одна ножка короче другой. Лечились в больницах, но безрезультатно. Помогите советом!

Адрес: Осипову Алексею, пер. Межевой, 26, г. Бийск, Алтайский край, 659301.

* * *

Мой 9-летний сын страдает от аллергического дерматита. В период обострения все тело покрывается сыпью, чешется, зудит. Я читала, что от диатеза и дерматита помогает истолченная скорлупа белых яиц с лимонным соком. Может, кто-то уже лечился этим методом, напишите тогда, пожалуйста, о своих результатах.

Прошу откликнуться всех, кто знает другие методы лечения.

Адрес: Михеевой Светлане Анатольевне, Набережная Урванцева, 49-115, г. Норильск, Красноярский край, 663305.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Мне 29 лет, рост 165, в/о, есть дочь 5-ти лет. Люблю делать любую работу по дому, в огороде. Не люблю конфликтов. Ищу доброго, порядочного, материально обеспеченного мужчину не старше 45 лет для серьезных отношений, желательно в Краснодарском или Ставропольском краях. Судимых, алкоголиков и наркоманов прошу не беспокоить.

Адрес: а/я 352, г. Барнаул, 656023.

* * *

Хотела бы встретить доброго, порядочного мужчину без в/п, возрастом 45—55 лет, ростом не ниже 170 см, желательно военнослужащего в отставке, для серьезных отношений. О себе: вдова, 48 лет, обаятельная, стройная, добрая, без в/п, жильем обеспечена, ценю в человеке искренность и добропорядочность. Живу с 20-летним сыном — инвалидом I гр.

Адрес: п/п V-НН № 551796, д/в, пос. Машиностроитель, 105, г. Ижевск, 426021.

* * *

С помощью вестника хочет избавиться от одиночества молодой человек 25/184. В народе о таких говорят: с «простинкой». Ищет такую же девушку 18-23 лет без в/п, добрую, ласковую, хорошую хозяйку, умеющую понимать и любить мужчину таким, какой он есть. Отвечу всем. Может, кому-то одиноко — давай найдем друг друга. Подробности письмом. Просьба прислать фото, которое верну, плюс конверт с о/а.

Адрес: п/п I-ВА № 528364, д/в, г. Сенгилей, Ульяновская обл., 433380.

* * *

41/183/85, всем обеспечен, характер хороший, не курю. Для брака ищу женщину, родившуюся 1 марта или 1 мая 1958-71 гг. Сообщите имя, отчество, рост, вес, дату, час и место рождения.

Адрес: а/я 152, г. Троицк, Челябинская обл., 457100.

* * *

Хочу переписываться с мужчиной примерно моего возраста, желательно из моего или соседних регионов: Татарстан, Пермская обл., и др. Надеюсь по переписке лучше узнать друг друга и при возможности встретиться, чтобы быть вместе. Мне 46/172/89, поклонница ЗОЖ, общительная, хорошая хозяйка, люблю домашний уют, природу, музыку. Ценю в людях порядочность, доброту.

Адрес: Владимировой Е. Г., ул. Калинина, 22, кв. 41, г. Сарапул, Удмуртия, 427900.

* * *

Мужчина 41/167/68, разведен, Овен, Кабан, образование сред. специальное, материально в меру обеспечен, житель села. Познакомлюсь с женщиной до 35 лет (вдовой или матерью-одиночкой, желательно с сыном), пусть не красавицей, но со стройной фигурой, честной, справедливой. Согласен на переезд.

Адрес: п/д № 646272, д/в, г. Яранск, Кировская обл., 612220.

* * *

Женщина 51/164/60, в/о, добрая по натуре, здоровая, энергичная, преданная, любящая семейный уют, просит откликнуться одиноких мужчин без в/п из Подмосковья или г. Москвы для создания семьи. Согласна на переезд.

Адрес: Тищенко К. А., ул. Садовая, 28, кв. 45, г. Шахты, 346500.

* * *

Я одинокий человек, 36 лет, Лев, образование сред.-техническое, имею квартиру, сад-огород, гараж, работу, ищу спутницу.

Адрес: Пашину Д. А., ул. Первомайская, 20, кв. 85, г. Мелеуз, Башкортостан, 453310.

* * *

Вегетарианец-веганец, оптимист, Весы, 49 лет, 168/68, люблю бегать, принимая с радостью утреннее солнышко, заряжаясь кротостью березки. Кузнец, рисую, пою светлые песни. Есть квартира. Хочу работать на земле. «Энзимы» Уэккера открыли мне соки. Найдись, любимая, правое мое крылышко. Поклонюсь в ноги твоему доверию. Хочу полноценную семью.

Адрес: Фомину Владимиру Васильевичу, 9-й кв-л, д. 10, кв. 19, г. Мыски-2, Кемеровская обл., 652860.

* * *

Надеюсь на встречу с простой, серьезной девушкой, которая верует в Бога, любит, как и я, спорт, природу и ждет большой светлой любви. Мне 26 лет, студент, рост 180 см. Об остальном при переписке.

Адрес: Овчинникову Константину, ул. Рыленкова, 61, кв. 23, г. Смоленск, 214036.

* * *

Женщина, Весы, 59/160/50 познакомится с мужчиной своего возраста, ведущим ЗОЖ, жителем Перми или области.

Адрес: а/я 2656, г. Пермь, 614070.

* * *

Для создания семьи приглашаю к знакомству женщину приятной внешности 30-38 лет, можно с ребенком. О себе: 37/164/60, русский, без в/п. Работаю, жильем обеспечен. Отвечу на письмо с конвертом, желательно фото, которое верну.

Адрес: Ульянову Александру, ул. Трактовая, 47, с. Журавлево, Курагинский р-н, Красноярский край, 662942.

* * *

Скоропостижно умер муж, осталась одна. Имею квартиру в городе, дом в деревне (25 соток, куры, гуси). Пенсионерка 60-ти лет. Работаю на двух работах. Есть добрейший спаниэль. Приглашаю одинокую, порядочную женщину моего возраста, которая могла бы оказать мне помощь.

Адрес: З. В., ул. Суворова, 4, кв. 116, г. Владимир, 600031.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

В «ЗОЖ» было опубликовано мое объявление о цикломене персидском, после чего я получила много писем от тех, кому нужны семена. Сколько было семян, все разослала, но просьб оказалось больше, чем я ожидала. Много без конвертов с о/а. Эти заказы я выполнить не могу. Остальным отправлю семена весной. Всем, кому нужны семена, в письмо с заказом вложите конверт с о/а и пакетик для семян. Семена буду стоить 15 руб. за пакетик.

Адрес: Акимовой Зое Петровне, Гафури, 31-22, пос. Маячный, г. Кумертау, Башкирия, 453356.

* * *

Всем нуждающимся вышлю бесплатно семена расторопши пятнистой; наложенным платежом — корни сабельника болотного (декопа) урожая 1999 г. От вас — подписанный конверт.

Адрес: Кортелевой Людмиле Георгиевне, а/я 10, г. Углич-3, Ярославская обл., 152620.

* * *

Вышлю сабельник болотный по предоплате. Желающим помогу освоить эндогенное дыхание по Фролову. Пишите, приезжайте.

Адрес: Машковцевой Любови Николаевне, ул. Юбилейная, 2а, кв. 8, пос. Стрижи, Оричевский р-н, Кировская обл., 612090.

* * *

Продолжаю высылать траву и корни сабельника болотного, траву водяники черной от детской эпилепсии, траву и настойку болиголова пятнистого. От вас — конверт с о/а.

Адрес: Кашину Владимиру Михайловичу, ул. Азина, 27, кв. 29, г. Вятские Поляны, Кировская обл., 612900.

* * *

Вышлю семена: лебеды садовой красной, амаранта, горчицы листовой, шпинат-малины, спаржи, лофанта анисового, шалфея, расторопши, пустырника сердечного, иссопа, бораго, гравилата городского, тмина, копеечника, валерианы, котовника, душицы, василька гибридного, аниса, кервеля и др. по предоплате почтовым переводом. Цена пакетика 3 руб. + конверт с о/а и маркой с литерой А.

Адрес: Титовой Ольге Борисовне, ул. Свердлова, 25, кв. 12, с. Красноборск, Архангельская обл., 165430.

* * *

Хочу предложить следующие лекарственные травы: сабельник (декоп), болиголов, аконит джунгарский, золотой корень, очанка лекарственная и ряд других, а также разные сборы из лек. трав. Травами я занимаюсь 18 лет.

Адрес: Хафизову Ильясу Султановичу, до востребования, г. Зеленодольск-11, Татарстан, 422520.

* * *

Вышлю лекарственные травы и рецепты для лечения простатита и аденомы. Цены низкие (не выше 50 руб. за весь курс). В свое письмо вложите конверт с о/а.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, а/я 12, г. Армавир-9, Краснодарский край, 352909.

* * *

Могу выслать семена чудо-лекаря расторопши для лечения: отеков, водянки, ожирения, радикулитов, суставных болей, поносов, запоров, воспаления толстой кишки, болезней желудочно-кишечного тракта. Желающим получить пакетик с семенами и выписку из инструкции нужно выслать 15 руб. и чистый конверт с о/а для семян.

Также могу выслать траву зверобоя. Стоимость пакета 10 руб. плюс почтовые расходы.

Адрес: Ахметчиной Зинаиде Михайловне, ул. Демократическая, 45, кв. 14, г. Ижевск, 426036.

* * *

Предлагаю траву и корень сабельника болотного: траву синюхи голубой (туберкулез, эпилепсия, психозы); буковицу лек. (эпилепсия, гипертония, бронх. астма); исландский мох или цетрария (язвенная болезнь, диабет, бронх. астма); зюзник европейский (зоб, тиреотоксикоз, неврозы); плоды лопуха (диабет, заболевания сердца); таволгу; манжетку; веронику и др. Вкладывайте конверт с о/а.

Адрес: Волнухину Н. М., п. Колос, п/о Н. Ивкино, Кировская обл., 610901.

* * *

Имею возможность выслать кедровые орехи урожая этого года на следующих условиях: стоимость 100 г — 7 руб., 1 стакан (250 мл) — 10 руб., 1 кг — 70 руб. плюс почтовые расходы (15-30 руб.); при оплате наложенным платежом срок выполнения заявки до трех месяцев, при предоплате — 10 дней; малообеспеченным скидка. Пожалуйста, вкладывайте конверт с о/а. Тел.: (3952) 43-06-26.

Адрес: Арсеньеву Владимиру Ивановичу, ул. Курчатова, 7а, кв. 36, г. Иркутск, 664074.

* * *

Продам мумие дешево — 1 руб. за 1 кг.

Адрес: Барсукову Семену Афанасьевичу, ул. Карла Либкнехта, 17, кв. 40, г. Сызрань, Самарская обл., 446001.

* * *

Недавно переехала на новое место жительства. Знакомых мало. Хотела бы найти женщину пожилого возраста сначала для переписки, а потом, познакомившись поближе, пригласила бы ее к себе, чтобы жить вместе. Мне 51 год. Сын женат, живет отдельно. Работаю. Веду ЗОЖ.

Адрес: п/п II-ЛА № 584450, д/в, ст. Новохоперск, 397402.

* * *

Хотим доживать свой век рядом с детьми в деревне/поселке в 2-3-х часах езды от Москвы. Будем благодарны за любую информацию о продаже недорогого дома или его части, желательно с газовым отоплением. Рассмотрим все варианты: обмен на нашу благоустроенную 2-комн. квартиру с небольшой доплатой; уход за одиноким, больным человеком и др.

Адрес: Копытовой Антонине П., ул. Пролетарская, 42, кв. 100, г. Кизел, Пермская обл., 618300.

* * *

Хочу поселиться в поселке городского типа в Тамбовской или Рязанской областях. Буду очень благодарна на любую информацию о продаже недорогого дома с участком.

Адрес: Ланкиной Ирине, мр 3, д. 1, кв. 290, г. Саянск, Иркутская обл., 665358.

* * *

Могу выслать сабельник болотный урожая 1999 г.

Адрес: Кудиновой Зинаиде Ермолаевне, Ярославское шоссе, 7а, кв. 38, г. Углич, 152620.

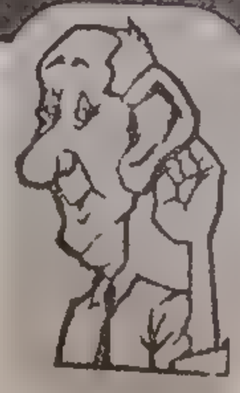
* * *

Имеются травы: болиголов (настойка, трава), валериана (корень, настойка), декоп или сабельник (трава, корень), левзея или маралий корень (семена, корень), расторопша (семена), топинамбур (клубни), алтей (семена), мелисса (семена).

Адрес: Марханову И.И., ул. Совхозная, 9, с. Ухтуй, Зиминский р-н, Иркутская обл., 665351.

РЕКЛАМА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЛОХО СЛЫШИТ



- Прием сурдолога и сурдопедагога
- Диагностика слуха, подбор и настройка слуховых аппаратов
- Разнообразные слуховые аппараты, в том числе внутриушные, программируемые цифровые
- Ремонт слуховых аппаратов
- Изготовление ушных вкладышей
- Все необходимое для эксплуатации слуховых аппаратов
- Телефонные аппараты для плохо слышащих, вибробудильники и др.

Центр «Ренес»

Телефон: (095) 941-20-25.
Москва, Хорошевское шоссе, 21а.
Метро «Полежаевская».

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Тираж 554000 экз. Заказ № 5107. Подписано в печать 26.11.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Объем 2 п. л.

Рег. № 01189

Телефоны редакции: 216-83-97, 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» и «БВ»

№ 23

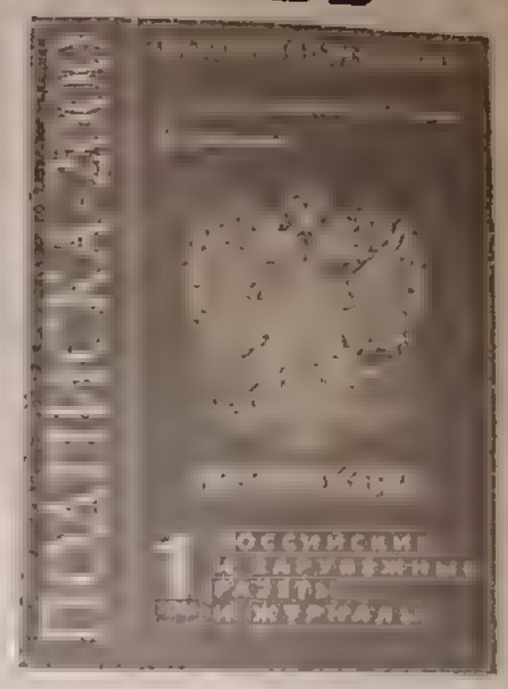
(155)

ДЕКАБРЬ

1999

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

МЫ РАСТЕМ ВМЕСТЕ С ВАМИ

Что ж, друзья, год катится к финишу, и когда вы получите этот номер вестника, подписка, скорее всего, закончится. Каковы будут ее результаты, мы, естественно, обнародуем. В любом случае потери, если они только произойдут, мы отнесем исключительно на свой счет: значит, плохо работали в минувшем полугодии. Ну, а пока давайте вместе посмотрим очередную почту.

Конечно же, снова пишут и пишут о деньгах. Кто-то кому-то не заплатил, кто-то что-то послал, но ничего не получил взамен. Обиды, обиды обиды. Жаль, знаете ли. Мы сегодня публикуем в разделе "Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть" один очень интересный материал, в том числе и о потерях. Потеряли — ну, что же делать. Значит, кто-то, кому вы отправили посылочку или банде-роль, не смог заплатить. Не было денег. Потерпите. Появятся — и человек заплатит. Так уже бывало много раз.

Но вот любопытный поворот темы. Мы даем адреса. Мы первые среди подобных изданий, кто предложил такой вариант общения с читателями. Мы исходили из тезиса относительно одиночества. Мы все разобщены, разбросаны подчас на огромных расстояниях. Но хуже другое — мы еще и никому не нужны. И к сожалению, государство предпринимает все, чтобы эта ситуация сохранялась. Дорожают почтовые услуги — стало быть, люди, прежде чем написать знакомому или другу письмо, еще подумают, что лучше сделать: отправить его или купить хлеба. Резко подскочили — и об этом нам постоянно сообщают читатели — подписные цены на издания. Причем именно местные. Для читателей "ЗОЖ" — а они в большинстве своем проживают за так называемой чертой бедности — это отказ от полюбившегося издания и, значит, новый виток в проблеме одиночества, ибо вестник — это прежде всего возможность общения друг с другом.

Однако и это не все. Нашлись хитрые граждане, которые используют обнародованные адреса читателей — и , кстати, не только в нашем вестнике, но и в других изданиях, мягко говоря, позаимствовавших нашу формулу в виде "Зов о помощи", "Помогите в беде" и так далее. Так вот эти хитрые рассылают по нашим адресам свои газетки с коммерческими предложениями, разные письмишки: мол, перепишите в десяти экземплярах и отправьте знакомым, ну и прочую чушь — от божественной до фашиствующей.

Конечно же, читатели пересылают нам все то "творчество" и спрашивают, как быть, как призвать к ответу пиратствующих граждан? Да никак. Не обращать внимания. Не читая, выбрасывать. И выказывать все прочие знаки невнимания. Это лучший способ сохранить душевное спокойствие, которое сегодня необходимо, как никогда.

Но вернемся к вашим письмам. Не стану называть имена, дабы никого не обижать. В довольно стройном хоре благодарственных и хвалебных писем нет-нет, да и встречаются послания обиженных людей. Пишут: " Пользовались вашими советами (перечисляются оные), а они не помогли. Выходит, все, что вы пишете — обман!"

Ну, знаете ли! Кому-то не помогли, а кому-то помогли и даже очень. Всем один совет помочь не может. Хотя бы уже по той причине, что люди разные. Хотя бы еще и потому, что каждый воспринимает любой совет в меру своих представлений и знаний. Одни люди выполняют предложенный метод правильно, а другие — нет. Наконец, кому-то, действительно, какой-то рецепт может не помочь. Что у нас пишет по этому поводу многоуважаемый Николай Николаевич Штаб: " Попробовали лечиться, результата нет, меняйте метод".

Понятно, что пора заканчивать. Вестник, увы, не резиновый. Следующий номер — последний в 1999 году — выйдет в свет 19 декабря. Мы попытаемся сформировать его самым интересным. Возможно, только из ваших писем. Они прекрасны. В этом вы можете убедиться, прочитав и сегодня рубрику "Ваши письма..."

И знаете, что в этом самое интересное? Многие люди, которые пишут нам потрясающие по содержанию письма, живут в крохотных российских городках, более того, подчас лишь Богу известных поселках, деревнях. В нашей истерзанной, разворованной, униженной, бедной, сегодня неуютной стране живут прекрасные люди. Если наш вестник доставляет им хоть какую-то крупицу радости, хоть какую-то пользу, это будет означать, что мы выполняем свою миссию. И еще: общение с нашими читателями заставляет и нас — всех создателей вестника — расти в чисто человеческом плане. Ближе принимать добро и горе, сопереживать и как бы ни было трудно, видеть, хотя и не очень яркий, но все же свет в конце тоннеля.

Анатолий КОРШУНОВ.

Напоминаем наш почтовый адрес: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

ГЛУБОЧАЙШЕЕ БЛАЖЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

В 19-м номере вестника мы по многочисленным просьбам читателей опубликовали беседу с академиком МАН Георгием Николаевичем Сытиным «Я выбираю слово». После того как «пошли» звонки и письма на предмет, как связаться с Сытиным, мы подумали: а почему бы нам не попросить Георгия Николаевича сочинить настрой специально для читателей «ЗОЖ»?

Позвонили. К великому нашему удивлению, академик сразу же согласился и, к еще большему удивлению, досрочно выполнил заказ — мы намеревались преподнести читателям что-то вроде новогоднего подарка. Настрой (Сытин назвал его «Глубочайшее расслабление») предваряла история, которая, по мнению автора текста, не оставляла возможности усомниться в действенности настроя. В истории фигурирует депутат Государственной Думы главный редактор одной из центральных газет, у которого в 12 часов дня 3 ноября вдруг возникла мерцательная аритмия сердца. Впрочем, предоставим слово Сытину:

«Наша медицина в таких случаях обычно дает пожизненно первую группу инвалидности. Врачи прописали больному строгий постельный режим, стационарное лечение, назначили интенсивную лекарственную терапию, которая, увы, не принесла кардинальных перемен в самочувствии.

На следующий день больной поступил в наш Бесплатный лечебный салон. Состояние определялось как средней тяжести: АД 130/110, мерцательная аритмия, пульс учащенный, хаотичный. На занятиях я использовал два настроя «Глубочайшее расслабление» — 45 минут и «Снятие напряжения» — 15 минут. К 11 часам мерцательная аритмия исчезла, остались лишь редкие одиночные экстрасистолы, которые исчезли к 16 часам, АД стало нормальным — 120/80, и вскоре теперь уже бывший больной уехал на работу. Больничный лист он не оформлял. Режим труда теперь прежний — газета, Дума. Находится под нашим наблюдением. Состояние хорошее, пульс стабильный, ритмичный. АД — нормальное».

Вот так-то! Ниже предлагается тот самый настрой, который, по словам Сытина, убережет читателей вестника от нервных срывов, инсульта и инфаркта.

Итак, попробуйте уединиться, сесть, расслабиться, «отключиться» от всех будничных дел, сосредоточились на настрое: «Глубочайшее блаженное расслабление вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга...». Читайте и повторяйте, как «Отче наш». Можно, наверное, записать настрой на магнитофонную ленту...

«Глубочайшее блаженное расслабление вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Блаженное расслабление все глубже, все глубже проникает во все нервные клетки головного мозга. Блаженное расслабление продолжает все глубже, все глубже проникать в каждую нервную клетку головного мозга. Блаженное расслабление продолжает все глубже, все глубже проникать во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Блаженное спокойствие все глубже, все глубже проникает в нервные клетки. Блаженное расслабление насквозь наполняет все нервные клетки головного мозга.

Приятная новорожденная абсолютная тишина вливается во все нервные клетки головного мозга. Весь головной мозг все глубже, все глубже наполняет блаженное расслабление, блаженный покой все глубже наполняет всю мою голову. Новорожденная абсолютная тишина все глубже, все глубже наполняет все нервные клетки. Новорожденная абсолютная тишина, очень приятная новорожденная тишина все глубже, все глубже наполняет весь головной мозг.

Весь день от пробуждения утром до отхода ко сну вечером блаженное расслабление заполняет всю мою голову. В течение всей ночи до самого утра блаженное расслабление заполняет всю мою голову. Блаженное глубочайшее расслабление заполняет всю мою голову весь день, всю ночь. Круглые сутки мою голову заполняет блаженное глубочайшее расслабление.

Абсолютная новорожденная тишина всю насквозь заполняет мою голову. В течение всего дня, в течение всей ночи мою голову заполняет новорожденная абсолютная тишина.

Блаженное расслабление становится все более устойчивым, все более прочным. Блаженное расслабление заполняет все мои нервы, все мои мышцы. Все мое тело наполняется блаженным глубочайшим расслаблением.

Я весь насквозь наполняюсь блаженным покоем. Я весь насквозь наполняюсь глубочайшим расслаблением. Новорожденная абсолютная тишина наполняет всю мою голову в течение всего дня. Всю ночь наполняет мою голову новорожденная абсолютная тишина.

Вся душа наполнилась новорожденной приятной абсолютной тишиной.

Глубочайшее мысленное расслабление. Ни одной мысли нет в моей душе. Глубочайшее мысленное расслабление.

Все мышцы наполнились глубочайшим расслаблением. Глубочайшее нервно-мышечное расслабление наполнило всю нервно-мышечную систему.

Глубочайшее мысленное расслабление наполнило всю мою душу.

Новорожденная абсолютная тишина наполнила всю насквозь мою голову. Я весь насквозь навсегда, на все времена наполнился блаженным покоем.

Я весь насквозь всегда-постоянно абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. На душе стало абсолютно спокойно, легко-легко.

На сердце так спокойно, легко, легко, как никогда раньше не было. Все нервы, все мышцы глубоко расслабились. Все мышцы наполнились глубочайшим расслаблением. Все мое тело наполнилось абсолютным спокойствием. Совершенно спокойно. Абсолютно спокойно. Безмятежно спокойно. Глубочайшее расслабление становится все более устойчивым, все более прочным. Глубочайшее расслабление наполняет все миллиарды нервных клеток в течение всего дня, в течение всей ночи, — круглосуточно, круглогодично блаженное расслабление наполняет все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга.

Блаженное расслабление становится все более устойчивым, все более прочным. Блаженное расслабление заполняет всю мою жизнь. Блаженное спокойствие заполняет всю мою жизнь. Блаженное спокойствие становится все более устойчивым, все более прочным. Новорожденная абсолютная тишина круглосуточно, круглогодично постоянно заполняет насквозь всю мою голову.

Вся голова насквозь всегда-постоянно, круглосуточно, круглогодично новорожденно прочно спокойна, как в детстве. Блаженное спокойствие навсегда, на все времена заполнило всю мою жизнь. Блаженное спокойствие стало несокрушимо устойчивым — несокрушимо прочным. С несокрушимой настойчивостью я сохраняю блаженное спокойствие. Блаженное спокойствие становится несокрушимо устойчивым, несокрушимо прочным. Блаженное спокойствие всегда-постоянно заполняет всю мою жизнь. Блаженное глубочайшее расслабление всегда-постоянно заполняет всю мою жизнь.

К сведению москвичей и гостей столицы. По субботам Сытин проводит сеансы на оздоровление-омоложение. Очередные состоятся в 12 и 13 часов 11 декабря в Бесплатном (надо полагать, бесплатно. — Прим. Адм.) лечебном салоне по адресу: бульвар Яна Райниса, д. 1, вход с торца дома от ст. метро «Сходненская», выход к универмагу «Майский», тел.: 497-83-00. Каждый посетитель салона получает бесплатно комплект настроев и может также приобрести книгу Г. Сытина «Как я стал молодым».

А НОВЫЙ ГОД-ТО НА НОСУ

Это опять я — Цветкова из Тулы. Пишу для того, чтобы вы разделили со мной нашу общую радость творить добро. Спасибо, что вы есть и что даете такую возможность.

Дорогие мои! Ваш трогательный призыв откликнуться тулякам и помочь обществу милосердия оценен нами очень высоко. Сердечное спасибо за заботу. Правда, результата она пока не принесла. Видимо, те, кто может помочь, не ведут здоровый образ жизни и не читают вестник, а те, кто уже помогает, не располагает большими возможностями.

Нулевой результат нас несколько озадачил, и мы решили узнать, а сколько подписчиков на «ЗОЖ» в городе? Все сестры посетили свои отделения связи, но сведения оказались весьма секретного свойства. Из бесед с почтальонами мы поняли, что нужно браться за немедленную пропаганду вестника, чем сейчас и заняты. Подписались сами и пошли в народ. Такая газета должна жить! Для многих это единственная связь с миром. Мне пишут из таких далеких мест, что в редакции должны гордиться, коли вестник проникает в такие «закоулки» России, и там это единственный источник получения помощи, отдушина в жизни, праздник души.

Пока это письмо дойдет, пока его прочитают, наверное, наступит время встречи Нового года. 1 января в России попадает на Рождественский пост. Встреча Нового года, таким образом, состоится с пятницы на субботу. Между тем пятница — вообще день строгого поста, а в субботу максимум, что можно позволить, так это рыбу. Никаких заливных поросят и фаршированных уток. Подозреваю, что читатели «ЗОЖ» и так постятся круглый год, тем не менее хочу предложить несколько рецептов блюд для встречи Нового года, чтобы и пост соблюсти, и праздник отметить.

Дежурное блюдо наших застолий «Оливье» на Новый год должно состоять из следующих компонентов: отварной картофель, отварная морковь, отварная скумбрия, соленый огурец, зеленый горошек, растительное масло, соль по вкусу, украсить зеленью. Любимая «селедка-под-шубой» тоже несколько меняется. Состав: отварной картофель, репчатый лук, сельдь, отварная свекла, слои повторить и пролить заправкой (растительное масло, натертый чеснок, соль по вкусу). Украсить. Хорош винегрет с селедкой. В общепринятый состав добавить разделанную и порезанную сельдь. У нас на столе бывают картофельные вареники, рыбные котлеты с картофельным пюре, фаршированная рыба морковкой и луком, разные овощные. салаты без майонеза, зимние заготовки. Из сладкого: компоты, соки, чай, кофе без молока, печенье. Вот рецепт: 1 стакан рассола любого, 1 стакан сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1 чайная ложка без верха соды, 4 стакана муки, 3 стол. ложки меда, 1 стол. ложка лимонной цедры (можно и без нее). Если приготовить все, что я перечислила, будет недорого, вкусно и хватит на всю ночь. Это же можно вкушать и 2 января, а вот с 3 числа уже никакой рыбы, особенно 6 января. Это особый день — Сочельник. Свое название день получил от слова «сочиво». Это такое блюдо, которое церковный Устав разрешает потреблять накануне Рождества и Богоявления. Всего два раза в году.

Сочиво готовить так: 1 стакан риса, 100 г мака, 100 г ядер грецких орехов, 1—3 стол. ложки меда, сахар по вкусу. Рис залить полутора стаканами кипятка, плотно накрыть крышкой, варить строго 3 минуты на сильном огне, 6 минут на среднем, 3 минуты на маленьком, 12 минут не открывать, дать настояться. За это время мак растирают до молочка, добавляют мед, дробленые орехи и смешивают с рисом. Можно добавить изюм. Когда все готово, не тут же приступать к трапезе, а только как на небе появится первая звезда. Так завещали наши православные предки.

Желаю всем в Новом году здоровья, терпения и помощи Божией. Храни вас Бог!

Адрес: Цветковой Галине Никифоровне, 300041. Тула-41, Спортивная, 21.

ЛЕЧУСЬ ПО БОЛОТОВУ, ВСПОМИНАЮ О СЕМЕНОВОЙ

Уже год, как выписываю вестник «ЗОЖ» и «БВ». Очень довольна! Но еще больше понравилось приложение «Предупреждение». Читаю журнал, перечитываю, осмысливаю, очень много полезной информации. Самое главное — журнал помог разобраться в причине моего заболевания: я имею в виду рекомендации Бориса Васильевича Болотова. Очень похоже на ощелачивание внутренних органов, так как, имея в прошлом диагноз «панкреатит», я избегала всего острого, кислого, соленого и горького. Отвар корней девясила и травы тысячелистника принимала с медом, в то время как для улучшения деятельности поджелудочной железы нужны горечи. Сладости ее подстегивают, как изможденную лошадь плетка. Даже овсяный бальзам забраковала — кислым казался.

Теперь, после осмысления прочитанного, я с удовольствием вкушаю этот бальзам, а также простоквашу, редьку с тертой морковью и другое, почти без ограничений. Так что огромное спасибо за приложение к газете.

Встретилась на страницах журнала и с Надеждой Семеновой. На этот раз она пишет о беге. Я часто ее вспоминаю, когда пробегаю свои ежедневные 3 км. В основном бежится легко и радостно, хотя я пенсионерка со стажем. Иногда, когда наваливается какая-то тяжесть, думаю: «А как же Надя! Ведь она пробегала марафоны в 42, 75 и даже 100 км».

Спуски, подъемы — дорога не бывает ровной. Стоит вспомнить об этой удивительной женщине, как сил прибавляется.

Я проживаю с престарелыми родителями, помогаю им преодолевать болезни и продлить годы жизни, сохраняя активность и бодрость в этом возрасте, благо они прислушиваются к советам по здоровому образу жизни. Наша областная газета «Русский Север» очень хорошо и тепло осветила юбилей их совместной жизни — 65 лет и 90-летие отца. В вашей редакции, наверное, завалялось мое послание под заголовком «Активное долголетие», отправленное еще в январе. Оставили без внимания, хотя это не рядовое событие — прожить до 90 лет, сохранив ясность ума, бодрость и трудолюбие.

Мне много пишут земляки. Отвечая, всегда советую выписать вестник «ЗОЖ» и «БВ», а также приложение «Предупреждение». Надеюсь, подписчиков прибавится.

Адрес: Смирновой Нине Васильевне. 162816, Вологодская обл., Устюжинский р-н, п/о Николо, д. Бронино.

«ЗОЖ»: Дорогая Нина Васильевна, наверное, виноваты. Хотя письмо могло и затеряться в дороге, по какой-то причине не дойти... В любом случае, хотя и с опозданием, но передайте вашим родителям поздравления от Администрации вестника и всех наших читателей! Действительно, прожить вместе и, надеемся, счастливо 65 лет, дожить в России мужчине до 90 — такое не часто встретишь. Молод-цы! Здоровья вам всем в суровых северных наших весях!

Я НЕ ВЕРИЛА В ФИТОТЕРАПИЮ

Здравствуйте, уважаемая редакция вестника «ЗОЖ» и его главный редактор А. М. Коршунов!

Мне 65 лет, по профессии врач, с 1979 г. инвалид II гр. Заболела в 39 лет, в 1974 году. До этого не имела даже амбулаторной карточки в поликлинике. Лечилась в ЛОРотделении. Выписалась без улучшения с диагнозом: аллергический

(Окончание на 4—5-й стр.)

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

риносинусит (утомляемость, слабость, выраженная зябкость, повышенная потливость, постоянная тахикардия, субфебрильная температура). Причину этой симптоматики, насколько я поняла, особо не искали. А состояние между тем ухудшалось, работала с трудом. К ЛОРотделению просто не подпускали: «Ищите где угодно причину вашего заболевания, но только не в ЛОРорганах»,— сказал главный ЛОРспециалист города.

В 1981 году была проконсультирована и госпитализирована в клинику нервных болезней Куйбышевского мединститута. Там же диагностировали (ЛОРконсультация) двухсторонний гнойный гайморит. Была прооперирована. Выписана с диагнозом: хр. диэнцефалит, обострения, хр. гнойный гайморит, холодовая аллергия. Диэнцефальный синдром.

Стойкого улучшения не было. Очень скоро вновь обострился гайморит, а вместе с ним и диэнцефалит со всеми проявлениями. В больницу всегда загонял холод — это нестерпимое ощущение внутреннего холода, сопровождаемое тахикардией и страшным дискомфортом.

Последний раз в 1999 году в апреле месяце лечилась в неврологическом отделении. Пока лечилась, было терпимо, а выписалась, все вернулось на круги своя. Металась, не знала, чем себе помочь,— ни сидеть, ни лежать, ни ходить. Форточки, окна, балкон, несмотря на жару, все закрыто.

И вот здесь-то я вспомнила статью о полыни горькой в 8-м номере «ЗОЖ» за 1999 год. Прочитала внимательно. Главным для меня было не противогельминтное свойство полыни, а то, что она «убивает всю гноеродную флору»...

И вот с 27 мая при очередном обострении я стала принимать полынь по методике Афанасьева, точно так, как написано в вестнике. Ежедневно перечитывала статью. С 5-го дня к лечению по схеме Афанасьева присоединила пижму, как рекомендовал В. А. Иванченко. Гвоздику отвергла, так как у меня гипертония. В течение первой недели плюс ко всему полоскала рот, промывала гайморовы пазухи, закапывала в уши, глаза, делала спринцевания, клизмы с наваром полыни. Улучшение почувствовала с первых дней — принимала траву каждые 2 часа. Далее в течение месяца принимала полынь с пижмой по 1/3—1/2 чайной ложки 4 раза в день. В 20-х числах июня исчезло ощущение холода, где-то в начале июля резко уменьшилась потливость. Почувствовала — могу искупаться, вымыть голову, что и сделала и делаю по настоящее время.

Я никогда не верила в фитотерапию (наверное, об этом не следовало бы писать). Я до сих пор не представляю, как полынь-трава горькая и пижма избавили меня от «холода», который никогда ничем не снимался... Ведь еще в 1987 г. в больнице по месту жительства, где мне навсегда отказали в госпитализации, зав. отделением сказала: «Г. Ф., вы же врач! Должны понимать — не все болезни вылечиваются, терпите».

В настоящее время принимаю по 1/2 ч. ложки полыни с пижмой 1 раз в день. Дальнейшей схемы применения не знаю, наверное, буду принимать, сколько выдержу.

Большое спасибо Иванченко за его статьи. Читаю их с удовольствием. Следующее по плану у меня:

1) чистка соединительной ткани, затем

2) чистка нервов.

г. Тольятти, А. Г.

«ЗОЖ»: Автор письма просила не давать ее точный адрес, но он в редакции есть. Впрочем, дело вовсе не в адресе. Письмо прислала врач. И неприятие врачами народной медицины, методов натуропатии — общая беда российских врачей. Между тем там, где не помогли мощнейшие лекарства, гемосорбция, плазмофорез (было и это), госпитализации и операции, совершили чудо обыкновенные полынь и пижма. Кстати, по поводу «русской тройчатки» Иванченко очень много положительных откликов.

НЕ ЖМИТЕ ПОСТОЯННО НА ПЕДАЛЬ

Газету выписываю уже год и общаюсь с ней, как с живым существом. Вон сколько разных людей на ее страницах! Одних хочется поддержать, другим — возразить, иные располагают к разного рода размышлениям. К последним относится семейная пара — Саша и Нина из Ульяновска («ЗОЖ» № 3, 1999 г., с. 2). Поскольку письмо пишет Саша, то буду обращаться к нему, предполагая при этом, конечно, более широкую аудиторию.

Вы, Саша, ведете здоровый образ жизни. Это хорошо. Тем не менее вы 15 лет болеете язвой 12-п. кишки. И не только вы. Болеют многие. Я часто размышляла о причинах этой болезни, и сейчас мне хочется высказать кое-какие мысли на этот счет.

Начну с общих причин, а чуть позже коснусь вашего образа жизни.

Во-первых, язвой болеют люди астенического сложения. Во-вторых, это люди с повышенным самолюбием, стремящиеся быть в чем-либо первыми, лучшими, то есть в характере преобладают «соревновательные» тенденции. В-третьих, это люди с повышенным уровнем ответственности и потому, как правило, беспокойные, тревожные, все детализируют, учитывают, создают себе кучу обязанностей, от которых стараются не отступить. Пример тому — ваше письмо, то, как вы рассказываете о своей жизни. Посмотрите: у вас сплошные подсчеты, цифры: 150 г, 10 лет, 20 минут, 15 минут, 30 минут, 5 минут, 15 лет... Мне кажется, такой подробный временной расклад может сформировать синдром каких-то рамок, обязательств, тревоги (если не укладываетесь в эти рамки). Приходится постоянно смотреть на часы! А если в это время вдруг по радио изумительнейшая мелодия, под которую захотелось потанцевать! А если вдруг в пасмурный день солнечный луч осветил комнату, и хочется просто посидеть в этом луче, ощущая собственное тело и радуясь жизни... А если я сегодня вообще хочу сделать «зигзаг» и весь день проваляться на диване, читая любимые книжки (о, это редкостный подарок жизни, который мы можем сами себе подарить при нашей занятости). А если... Но я забыла, что я — это я:

Я потеряла ощущение себя,
На всех распылена и распре-де-ле-на,
С утра на целый день заведена,
Не знала, что такое вот бывает.
В руках за день чего не побывает:
Тетради, книжки, веник... Что еще?
Кастрюли, деньги, детское плечо
И ручки многочисленных дверей,
В которые заходишь и выходишь...
— А в гости ты к себе приходишь?
Себя к себе ты можешь отпустить?—
Спросил ты у меня. Я удивилась,
Так удивилась, что остановилась,
А вечером себя решила навестить...

Думаете, получилось? Нет. Нам постоянно не хватает времени для общения с собой.

Да, Саша, вы правы: причиной болезней бывают и стрессы. Но вот один классический пример, результат эксперимента, описанный в научной литературе. Двух обезьян посадили в клетку, через каждые 20 минут через них пропускали электрический ток. Одна из обезьян должна была нажимать на педаль, чтобы прекращать поступление тока. Другая просто жила в этой клетке, не имея такой обязанности и не зная о педали. Тем не менее она тоже ощущала те же дозы электрического тока. Та обезьяна, которая была обязана нажимать на педаль, в скором времени заболела язвой 12-п кишки, другая же обезьяна осталась здорова.

Представим: ток — это наши жизненные стрессы. Они действительно проходят через нас, как ток. Но одни люди постоянно «жмут

на педаль», а другие просто живут, принимая эти стрессы как данное, без чего, увы, не обойтись в нашей жизни...

Еще одна житейская зарисовка (рассказывал мой отец). На автостанции, ожидая автобус, он купил бутылку кефира, поставил ее на столик и пошел искать стакан. Стакана не было, и он, вздохнув, решил обойтись без кефира, положив его в сумку. К нему подошел один человек: «Позвольте сказать вам несколько слов. Я — врач. Я наблюдал, как вы искали стакан. Ваша культура не позволяет вам быть свободным. Возьмите бутылку и пейте из нее! Нет стакана — и не надо. Не беспокойтесь и будьте проще. Живите свободнее».

Язва — это наши установки, наши привычки. Это постоянное нажимание на педаль. Трудно изменить себя, почти невозможно. Если не осознать. Осознав, можно считать, что уже 50 процентов дела сделано и язва начинает отступать и искать другого человека, который ей больше понравится.

Лучший вариант — расслабиться, не спешить, не смотреть то и дело на часы, а наслаждаться каждой минутой жизни, ощущением себя, своего тела, места, где вы сейчас находитесь... Не успели сделать зарядку сегодня? Ну и ладно. Расслабьтесь и улыбнитесь, не переживайте. Кстати, утренняя зарядка — это заблуждение. Утром организм только что проснулся, достаточно одного потягивания и легких движений, резкие — для него в это время вредны, а мы насилуем организм. Жмем и жмем на педаль.

Быть может, кто-то скажет: разве
Настолько важно это все при язве?
Но каждый врач расскажет вам подробно,
Что язва в животе устроилась удобно,
А правит ею голова!
И это верные слова.
И если голову и нервы не настроить,
То язва будет вас все время беспокоить!

Да, мы постоянно нажимаем на педаль. Это касается даже нашего отношения к газете. Мы зациклились на «домашнедокторской» странице, нас раздражает любое отклонение от четкой медицинской информации. Информации для тела. Но правы те, кто считает, что «эмоциональная сторона публикаций имеет такое же лечебное значение, как и практические советы». Нам предлагают стать не только здоровыми, но и думающими. И разве мы не такие? Какие прекрасные стихи в конце статьи «Ивушка зеленая»! Грустные, но они дарят нам несколько совершенно особых минут богатого ощущения жизни, ее оттенков, ее кратковременной и печальной красоты. Печатайте не только рецепты, печатайте стихи, размышления о жизни, о человеке — они порой могут сделать такой переворот в душе и в здоровье, какого не сделают советы чисто медицинского характера. Газета должна быть всесторонней, одухотворенной — такой же, как и сам человек, состоящий не только из тела, но и духа!

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне. 397800, г. Острогожск, Воронежская область, ул. Молодежная, дом 69. (Учительница СШ № 6, психолог).

ЧТО МНЕ НАДО ОТ ЖИЗНИ

Да сбудется мечта зожевцев о толстой газетке!

У меня второй чемодан заполняется письмами читателей. Отвечу каждому, как только снег выпадет. А пока еще есть возможность выкапывать корни одуванчиков, клубни топинамбура... Вы знаете, как вкусно пахнут эти коренья, когда их поджариваешь, чтобы варить кофе?.. Ко мне за окопником люди приезжали. А я и не знала тогда, что на соседском огороде соток 15 сплошного окопника в виде сорняка. Век живи — век учись. Куда ни глянь — кругом лекарство. Главное — захотеть узнать.

Интерес к лечебным растениям все повышается. Книг о растениях много, но такой, где содержались бы исчерпывающие сведения, я еще не встречала. Читателям нужна помощь в этом вопросе. Пишут: «Мне нужен маралий корень, то есть пион уклоняющийся». Не верно. Маралий корень — это левзея, а пион уклоняющийся — это марьин корень. Пишут: «Мне нужна синюха. Не василек ли это?» Нет, не василек. Синюха — это такое чудо... Семена вышлю всем, а вот сырья не хватит. Только на будущее могу заявки принять.

По письмам я 2—3 десятка тем выделила, каждая для отдельного разговора. Спасибо всем. Письма помогают определиться, что нужнее делать. На первое место поставлю тему, которая хоть и редко встречается, но требует неотложного внимания. Это — нежелание жить, мысли о добровольном уходе.

Какие тут могут быть советы? Надо менять свои мысли. Жизнь не бывает только черной или только белой. Тяжелые моменты — а они бывают почти у каждого — надо переживать с надеждой на будущее. Человеку, который находится в подавленном состоянии, требуется врач. Таким врачом может оказаться друг, сосед, даже незнакомый, кто поможет миновать кризис, переключить мысли на что-то позитивное. Смысл жизни всегда есть, даже если вы его потеряли. Вот мы потеряли ключ или документы. Они же где-то есть, надо искать без паники. Также и смысл жизни... Он будет найден, и тогда вернется желание жить.

Мне лично очень помогли настрои доктора Георгия Николаевича Сытина. С этими настроями я знакома более десяти лет. Я читала настрои на утверждение здорового духа, на укрепление нервной системы, на оздоровление головы. У меня есть книга с текстами — 52 настроя (а всего у Сытина тысячи вариантов). Они помогают даже тем, кто сомневается в их эффективности. Я всем советую пользоваться ими. Но вот мне пишут в ответ, что батюшка в церкви сказал, мол, грех заниматься аутотренингом. Настраивать себя хорошими словами на хорошее здоровье — грех? Я в этом сомневаюсь.

В любом возрасте есть чему учиться. Вот вам и смысл жизни. Учиться жить с болезнями, учиться предупреждать болезненные симптомы. Учиться жить в новом возрасте, в новом времени, в новой ситуации. Еще вчера на улице обращались ко мне: «девушка», а сегодня говорят: «бабуля». Все внутри этому протестует. Впрочем, кто внутри протестует? Почему? Что мне теперь надо от жизни? А вот что: учиться четко задавать вопросы. Ответы придут сами.

Хотите эпизодик? Еду в автобусе. Недалеко малыш к маме прижался, навстречу моему взгляду губы надул, брови нахмурил, отвернулся к окну. Я тоже отвернулась и стала думать про себя: «Я — часть мира, и этот мальчик — часть мира, мы с ним — одно целое». Взглянув снова на ребенка, увидела неожиданное: малыш смотрел на меня без напряжения и улыбался мне... После выхода из автобуса я шла пешком к своему огороду. Впереди несколько километров, в душе досада — никто не остановился, чтобы подвезти. Иду, борюсь с чувством досады, стараюсь природой любоваться. Мысли плывут разные, долго. Наконец приходит вопрос: почему я иду, когда я хочу ехать? Ведь у меня мало времени и сил. Я хочу ехать на машине! В тот же миг я оглянулась на звук мчащейся машины. Она остановилась. Я сделала вывод: надо четко выражать свои желания. Дома дочка говорит: совпадение. Пускай совпадение. Но теперь я буду учиться всегда четко говорить себе, чего я хочу. Я хочу быть здоровой. Я хочу быть любимой. Я хочу уметь любить людей. Я хочу свести к нулю ссоры между родственниками... Просьба обратить внимание на взаимосвязь: ссоры и здоровье...

С верой в жизнь, с надеждой на долговременную дружбу с «ЗОЖ» (который я знаю лет 15 — со времен «Советского спорта») с наилучшими пожеланиями!

Адрес: Кулешовой Галине Викторовне. 393740, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Красная, 10.

БОРИС БОЛОТОВ: ЧУЖИХ НЕ ЛЕЧУ

Имя выдающегося ученого Бориса Васильевича Болотова хорошо знакомо нашим читателям-ветеранам, а теперь и подписчикам журнала «Предупреждение» — во втором номере мы полностью повторили материал, опубликованный в вестнике «ЗОЖ» в 1996 году. Мы отдаем себе отчет в том, что этого далеко недостаточно, и уже не однажды обещали читателям «выйти» на Болотова, тем более, что у него, несомненно, найдется что добавить к уже напечатанному. Между тем в газете «Московский комсомолец» за 2 декабря опубликован любопытный материал журналиста Савелия Кашницкого «Человек-Академия» с подзаголовком «25 страниц из биографии Бориса Болотова». В нем отдана дань разностороннему таланту ученого. Мы предлагаем нашим читателям, учитывая тот факт, что далеко не все из них имеют возможность выписывать «МК», ту часть материала, которая отвечает тематике вестника.

ЗАЧЕМ БОЛОТОВ ПЬЕТ КИСЛОТУ

Человек состоит из клеток, которые отнюдь не долгожители. Клетки почек живут около шести минут, клетки печени — до месяца, сердца — до трех месяцев, кожи — до полугода. Лишь клетки сухожилий живут дольше — до года. Возьмем средний вес человека, поделим его на 365 (число дней в году) и учтем, что большинство клеток организма живет гораздо меньше года. Тогда, выходит, ежедневно умирает 500 граммов клеток. Это расчет Бориса Васильевича.

Сутки прошли — полкило умершего мяса как-то надо из организма выводить. Чтобы освободить место для молодых делящихся клеток.

— Я нашел механизм выведения из организма умерших клеток, — утверждает Болотов. — Это производит желудочный сок, состоящий из пепсина — пищеварительного фермента, расщепляющего белки, и соляной кислоты. Жировые компоненты расщепляются желчными кислотами. Сколько же требуется организму желудочного сока? Медики считают: примерно шесть столовых ложек в день. А сколько генерирует желудок? Восемь-девять литров — в десять раз больше. 98 процентов поступает в кровь, чтобы переварить умершие клетки. Я изучал этот процесс и пришел к выводу: желудочный сок растворяет не только умершие клетки, но и поврежденные нитратами, свободными радикалами, тяжелыми металлами, канцерогенами, радионуклидами. И даже раковую клетку желудочный сок успешно переваривает. Вот вам и вывод, совсем простой: если желудочных соков в организме достаточно, может ли он заболеть раком? Нет, не может — желудочный сок растворит все: папилломы, бородавки, любые наросты и опухоли, как незлокачественные, так и злокачественные. Жизнь у всех у нас сейчас такая, вы это прекрасно знаете, что и нитратов, и радионуклидов, и прочей гадости мы нахватываем предостаточно. Значит, мертвых и поврежденных клеток у нас внутри гораздо больше, чем было у наших прадедов и прабабушек. А желудочного сока вырабатывается столько же. То есть его остро не хватает для эвакуации повышенного количества неполноценных клеток. Естественно, организму требуется помощь — дополнительное количество слабоконцентрированной соляной кислоты. Каковую и я, и мои домашние, и все мои сотрудники ежедневно потребляем.

ЗА ЧТО БОЛОТОВ ОБОЖАЕТ ХРЕН И ТЮЛЬКУ

— Но для пополнения арсенала желудочных соков, — продолжает Борис Васильевич, — нужны еще и пепсины. А это полный набор 26 аминокислот — 13 заменимых и 13 незаменимых. Все 26 содержатся, к примеру, в тюльке. Вот мы съедаем каждый день по три-четыре тюльки и варьируем остальную пищу, в каждом виде которой содержится по одному-два вида аминокислоты.

— А на одну тюльку нельзя перейти чтобы закрыть аминокислотную проблему?

— Но в тюльке есть и вредные компоненты. Так что без мяса, яиц, творога, различных каш все равно не обойтись. И понемногу соляной кислоты — одна столовая ложка на один-два литра воды. Кроме соляной организму надо помочь также серной и азотной кислотой. Печень их поставляет организму. Но для генерации, скажем, серной кислоты нужна горечь — перец, хрен, горчица. Мы ведь больше любим сладкое. А нам нужна сера. Вот и приходится доставлять ее с хреном. При такой помощи организму мы гарантированно не болеем. Ничем — ни хроническими болезнями, ни обычной простудой. И не заболеем. Ничем. Тем более раком.

ГДЕ У БОЛОТОВА ВТОРОЕ СЕРДЦЕ

В основе целительского подхода Болотова и его взгляда на организм — принцип парности.

— В человеке всего по два, — говорит Борис Васильевич, — две руки, две ноги, два глаза, два уха, два легкого, две почки, два сердца.

— Позвольте, вы не заговорились?

— Два сердца, конечно.

— Но все же изучали анатомию...

— Плохо изучали. Второе, правое сердце обычно недоразвито, но оно есть. И иногда хирурги и патологоанатомы его находят.

— И у меня, выходит, два сердца?

— И у вас. Просто вы этого не знали. Потому что не знали принципа парности. А если знать, то увидите, что и печени у человека две (поджелудочная железа — это фактически вторая печень), и желудка тоже два (12-перстная кишка и есть второй желудок), и половых органов у каждого два — мужской и женский, просто один недоразвит, поэтому гермафродит вообще-то — нормальный человек. Две системы кровообращения: в порфировом ядре гемоглобина крови — железо, а в порфировом ядре гемоглобина лимфы — медь. Хлор идет по кровеносной системе, йод — по лимфе. Калий — натрий. Медики не учитывают парности, потому и не лечат многих болезней. И даже подхода к таким, как лейкемия, не знают.

— А вы?

— Я ее лечу, как и все другие болезни.

Кстати, видимо, тоже по принципу парности, русская земля уже рождала одного гения по фамилии Болотов. Андрей Тимофеевич был агрономом, селекционером, лесоводом, паркостроителем. он впервые в нашей культуре — два столетия назад — оценил поэзию русской усадьбы.

КАК БОЛОТОВ ПОБЕДИЛ РАК

Борису Васильевичу — 70 лет. Сухощавый, легкий, с немного впалыми щеками, он поразительно вынослив и работоспособен. Много лет ничем не болеет.

— И не заболею, — уверен Болотов.

— Дай вам, конечно, Бог, но не слишком ли это звучит самоуверенно? — возражаю ему.

— Не слишком. Не я ведь один уникален. Моя жена, мой сын, друзья, все сотрудники, которых вы видите здесь, на «дачке», перестали болеть. Причем им не угрожают ни грипп, ни рак.

— Ваша заслуга?

— Природа сама все предусмотрела: абсолютно все болезни лечатся природными средствами. А мне посчастливилось понять, как не допустить заболевание.

— Так вы не допускаете заболевание раком или излечиваете его?

— Для тех, кто еще не заболел, не допускаю. Заболевших излечиваю.

— Какие виды рака вы способны лечить?

— Все.

— А в какой стадии?

— В любой.

— Значит, вы гарантируете исцеление онкологическим больным?

— Если они будут выполнять мои рекомендации, гарантирую.

— Так можно больных направлять к вам?

— Ни в коем случае. Восемь лет я за это уже отсидел. Больше, знаете, не хочется.

ПОЧЕМУ БОЛОТОВ ЧУЖИХ НЕ ЛЕЧИТ

— Я по специальности инженер-электротехник. В медицинском не учился. Диплома врача у меня, естественно, нет. Поэтому лечить не имею права. Когда я понял механизм возникновения раковой болезни, тут же, конечно, начал с ней бороться. Киев — город маленький. Впрочем, слухи об исцелении от рака в любом городе разлетаются быстро. Ко мне потянулись знакомые и незнакомые. Было время — в середине 80-х — очередь больных растягивалась на целый квартал. Всех спасать не удавалось. Не потому, что было что-то не так в алгоритме лечения. Многие люди, обращаясь ко мне, были психологически не готовы менять свой образ жизни. Они умирали. И хотя мне удавалось облегчить страдания даже таких непослушных пациентов, обо мне поползли уже другие слухи: лечил-лечил Болотов, а больной все равно умер. Теперь я соблюдаю закон — чужих не лечу.

«ЗОЖ»: Хотя Борис Васильевич и утверждает, что «чужих не лечит», однако это не так. Любой человек, более или менее проницательный, найдет в этих коротеньких, но емких «страничках» кое-что полезное для себя. Пишу, так сказать, для размышлений. Например, к вопросу о том, «Зачем Болотов пьет соляную кислоту». Этот тезис относится к первому правилу (всего их пять) знаменитой болотовской «квинтэссенции» (читайте опять-таки 2-й номер «Предупреждения»). Вот что он пишет:

Чтобы помочь организму в замене устаревших клеток, необходимо вызвать выделение ферментов — пепсинов в желудке. С этой целью через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию за счет выделившихся ферментов, на кончик языка необходимо взять около грамма поваренной соли на несколько минут и затем проглотить соленую слюну.

Такое малое количество соли не способно оказать вредного действия на организм. Наоборот, в данном случае такая процедура чрезвычайно полезна. Еще древние греки предлагали после еды по крупинке сосать соль во рту, а у нас утверждают, что соль — это «белая смерть». Оказывается, от соли рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для расщепления застарелых клеток.

Желудочные соки, попадая в кровь, расщепляют практически не только все старые, немощные клетки, но и клетки поврежденные (например, нитратами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и различными ядами солей тяжелых металлов и радионуклидами). Пепсиноподобные вещества крови растворяют (расщепляют) и раковые клетки, а также клетки болезнетворных организмов. Пепсиноподобные вещества не растворяют только свои собственные молодые клетки.

Омоложение клеточных колоний можно производить многими приемами. Еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения семейства молодило или другие растения, способные вызывать стимуляцию выделения желудочных соков. К таким растениям относятся также заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, морская капуста, элеутерококк, золотой корень, лимонник, лавзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень и так далее, всего около 100 растений.

Для активного выделения желудочного сока я бы советовал применять ряд приемов.

1. Грамм соли положить на язык на несколько минут и соленые слюни проглотить. Процедуру можно делать после каждой еды, а также после часа приема пищи. В течение дня можно процедуру повторять от 1 до 10 раз. Можно употреблять подсоленные овощи и даже фрукты. Причем солить (подсаливать) надо и арбузы, и дыни, и творог, и масло сливочное. При этом растительное масло желательно временно не употреблять.

2. После еды желательно съесть одну-две чайные ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки.

3. Во время еды желательно употреблять преимущественно квашеные овощи и фрукты. Борщ лучше готовить из квашеной капусты с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука и так далее. Растения из семейства молодило также лучше квасить. Для этого необходимо заполнить трехлитровую банку растением (например, молодило), положить чайную ложку поваренной соли и 0,5 грамма дрожжей и поставить квасить на несколько дней. Потом можно употреблять по одной столовой ложке во время еды.

Врачи иногда прописывают пациентам прием желудочного сока животных (например, собак, свиней, коров). Но люди не являются ни собаками, ни свиньями, ни коровами, а поэтому желудочные соки этих животных для человека не подходят. В лучшем случае можно употреблять соляную кислоту, так как она, так же, как и соль, способствует увеличению желудочных соков и естественно пепсиноподобных веществ в крови. Здесь уместно заметить, что употребление соляной кислоты (примерно от 0,1 до 0,3 процента) способствует быстрому рассасыванию полипов в желудочно-кишечном тракте, заживлению геморроя и существенному оздоровлению всего желудочно-кишечного тракта.

ПОСЛЕДНИЙ ПРИСТУП БЫЛ В ОКТЯБРЕ

Перед нами, между прочим, документ с печатью санатория «Аксаково» и подписью врача Г.Т.Тимофеева. Выдан этот документ Ефремовой Розе Михайловне 54-х лет от роду. Домашний адрес: пос. Аксаково, ул. Садовая, д.23. В диагнозе значится : энфизема легких, диффузный пневмосклероз, дыхательная недостаточность 3-4-й степени, хроническое легочное сердце... Ну, и так далее.

А вот письмо Розы Михайловны, адресованное Фролову:

«Вы ангел-спаситель моей жизни. Теперь мой лозунг: дыхание — это жизнь. Познав очень тяжелую хворь, я поняла, что истинное наслаждение — жить просто. Просто работать, просто общаться с природой, людьми, со всем светлым миром.

В прошлом году со всей моей патологией меня оформляли на 1-ю группу инвалидности. Но, слава Богу, с помощью моих же милых докторов я занялась нетрадиционными методами лечения. В него входили и упражнения по Ниши, и дыхание по Стрельниковой, по Бутейко, йога. А в апреле я узнала про ваш тренажер. Приехала специально в Москву за ним, купила. И просто чудо. Последний приступ астмы был где-то в 20-х числах октября. После этого все потихонечку пошло на улучшение — тьфу, тьфу, конечно».

Вот, собственно, и все, что хотелось сказать по поводу тренажера ТДИ-01. Это хорошая штука, особенно если иметь терпение, силу воли и желание победить свои болячки.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу.

Для тех , кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р)

ВЕРИТЬ, НАДЕЯТЬСЯ, БОРОТЬСЯ

На том столе, где размещаем мы материалы по лечению рака, их целая гора — папки, папки, папки... Есть папки с пометкой «Использовано». Время от времени мы достаем их, посылаем запросы. Когда получаем ответ: «Все в порядке, живем, работаем» — радости нет предела. Увы, случается, приходят обратно отправленные по просьбе больных методички с надписью: «Адресат выбыл» – читайте «умер». Отдельно сложены письма, в которых читатели благодарят Николая Шевченко – это близкие людей, которых уже нет. Медицина отпустила им кратчайшие сроки для жизни, а они же, пользуясь смесью водки с маслом, продлили ее на срок многократно больший. Все это истина, все это правда. В отличие от подавляющего большинства журналов и журнальчиков, мы публикуем адреса или храним их с тем, чтобы выдать по любой просьбе.

Но что же тогда не удовлетворяет? Да то, что водка с маслом — отнюдь не панацея. Возможно даже, она не лучший из всех народных способов, которые существуют. Но кто назовет лучший? Болиголов? За семь лет существования вестника мы, если не изменяет память, получили одноединственное положительное письмо об успешном лечении раковой опухоли настойкой болиголова. Считается, что отец этого метода — Валерий Тищенко. Где те люди, которых он лечил? Сам же он уже несколько лет, как живет в Америке и не вспоминает о болиголове. Недавно мы получили от него письмо, в котором он говорит, что метод не получил истинного признания и исследования, благодаря официальной медицине, которая якобы вставляла палки в колеса.

На полочках у нас разложены книги. Рудольф Бройс. 45 тысяч человек, излеченных по его методу голоданием на соках. Были ли эти 45 тысяч спасенных? Нам удалось навести кое-какие справки о Бройсе. Он действительно жил, работал, лечил. Были успехи. Но 45 тысяч!...

Антираковая диета доктора Моэрмана. В эксперименте, где участвовали 150 больных, среди которых многие в тяжелой форме, более 100 вылечились. Будто бы факт засвидетельствован специальными экспертами. Были ли эти 150 больных или их не было? А лечение рака по системе Кацудзо Ниши в госпитале Ватанабэ? Приводятся имена, адреса. Применялось только макробиотическое питание. Что происходило при этом с раковой опухолью? Куда она девалась? Раковые клетки реставрировались или превратились в продукты распада, которые постепенно были выведены из организма? Что делать, когда идет этот распад, идет интоксикация? В какой степени можно верить множеству методик, которые кочуют по страницам прессы?

Тот же метод лечения зелеными грецкими орехами, настоянными на очищенном керосине, — так называемый метод Тодика. Ведь чуть было не случилось официальное признание. Даже будто бы приступили к выпуску препарата "Тодикамп". Время от времени мы получаем письма, в которых читатели сообщают нам о людях, которые продают этот препарат и по сей день, хотя никто его не выпускает, и результаты будто бы в целом хорошие. Или лечение керосином. У нас хранится несколько более чем бравурных писем о лечении этим способом. Все началось с легкой руки какого-то польского источника, в котором был опубликован материал о Паулетте Гаунер, излечившей тысячи онкологических больных с помощью очищенной нефти или очищенного авиационного керосина. Кстати, Валерий Андреевич Иванченко както вспомнил, что подобным методом – белой нефтью – лечил, и довольно успешно, рак целитель из Азербайджана. Что, эти тысячи больных — плод воображения? Берем из пачки наугад первое попавшееся письмо. Адрес: 346411, Новочеркасск, ул.Народная, д. 73/4, кв. 55.Тартышной Анне Леонтьевне. Так вот она рассказывает, как ее соседка Полина Заварина вылечила рак груди керосином. «Полина, — сообщает Анна Леонтьевна, — каждый день пила по утрам по чайной ложечке керосина, и через две недели от ее рака не осталось и следа. Грудь стала чистой, состояние нормальное и по сей день. Полина справляется по дому со всеми делами. Теперь я глубоко убеждена в том, что раковые клетки не выдерживают керосина...».

Продолжать дальше? Есть еще метод Голюка. Очень хороший метод. Масса свидетельств если не о полном выздоровлении, то о продлении жизни на долгие сроки.

Можно привести рассказ о методе Голюка Таисии Васильевны Чукалиной (адрес: 692907, Приморский край, п.Врангель-3, ул.Беринга, д.14, кв. 134). Она рассказывала, как вылечила с помощью рецепта рак желудка мужчине , которому врачи оставили срок жизни три месяца. После лечения он живет уже 16 лет. В этом году ему исполняется 80. Он бодр, ходит в тайгу, копает огород.

А хотите совершенную абракадабру? Как-то в гостях у вестника побывал известный писатель Аркадий Арканов, по образованию, между прочим, врач. Обещал нам, кстати, написать в новогодний номер материал. Так вот Арканов рассказал следующую историю. Его знакомый—известный театральный работник — умирал от рака. Четвертая стадия, врачи разводят руками, скорбные лица родных и близких. Один чудак посоветовал разломать пачку бритвенных лезвий и растворить их в смеси коньяка с мочой — точной рецептуры мы не имеем, но верить Арканову можно — и принимать эту своеобразную настойку... Да, да, чудо свершилось. Умирающий выжил, встал на ноги, здоров и работает по сей день.

И можно было бы продолжить перечень чудес с участием, к примеру, мухомора, веха ядовитого, чаги, чистотела и так далее, и тому подобное. Но пора задаться вопросом: а к чему вообще-то все эти рзговоры? Да к тому, что любой метод из названных по-своему действительно, работает. Если человек силен духом, если он верит в то, что делает, то ничего случайного в его победе над раком нет, хотя и то верно — а что считать победой? Ведь продление жизни - это тоже своеобразная победа. Подобных примеров применительно к смеси водки с маслом сколько угодно.

СТРОКИ ИЗ ПИСЕМ

Галина Семенякина, Усть-Каменогорск:

«По методике Николая Шевченко родственница лечится уже два года от

рака прямой кишки. Стало лучше...»

Людмила Алиева, Ставропольский край:

«Не помню точно, в каком году, но прочла в газете о методе лечения рака по методу Николая Шевченко. В это же время заболел мой сват – стал мочиться с кровью. Его обследовали, а затем направили в онкоцентр. Жену предупредили: «Готовьтесь к худшему». Однако от больницы сват отказался, а стал лечиться смесью водки с маслом 40+30. Кроме того, он насушил крапиву, заваривал всю зиму и пил как чай. В настоящее время он жив и здоров, восстановил вес и даже прооперировал грыжу».

Светлана Фомичева, Острогожск, Воронежской области:

«Отец моей подруги вылечил вашим способом рак языка. Мучился, не хотел пить, страдал, и вот теперь все прошло. Но лечение он продолжает».

Надежда Максимовна Черкасская, с. Александровка, Ростовской области:

«У меня была киста на ноге размером с грецкий орех. Невозможно было надеть никакую обувь. Хирург предложил операцию, но стоимость ее оказалась мне не по карману, и я решила пить водку с маслом по методу Николая Шевченко 30+30. Через три декады лечения киста исчезла. Представьте себе мою радость: утром мою ноги, а кисты нет. Для закрепления результата пила еще три декады. Очень трудно было принимать этот «бальзам», но я не сдалась, вытерпела и поверила в метод».

И так далее, и тому подобное. Каждый день в редакцию приходят письма, в которых есть определенный положительный опыт. Тогда от чего же неудовлетворенность?

ДОКТОР ХОРОШЕВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ.

Буквально в предыдущем номере мы опубликовали статью Владимира Сергеевича Нуждова, врача из поселка Токаревка, Тамбовской области, который излечился от рака четвертой стадии, пользуясь методом Шевченко. Речь в статье шла том, что при раннем обнаружении онкологического заболевания самое эффективное средство – это операция. Нам подготовил материал о проблемах раковых больных – и мы, вероятно, его опубликуем – инженер из Санкт-Петербурга Александр Викторович Руднев. Руднев с группой инженеров занимается созданием прибора для безошибочной постановки онкологического диагноза. Есть рак или нет, где, в каком состоянии. Прибор, по идее, должен превзойти все существующие методы. Он уже испытывался в Германии и получил наилучшие оценки.

Почему Руднев занялся разработкой и внедрением в практику этого прибора? Он сам раковый больной. 55 лет, 3-я стадия злокачественной меланомы со множественными лимфатическими узлами в области спины и правой подмышки. Прошел через несколько операций и по собственному опыту знает, что ранняя диагностика рака — это почти всегда 100-процентное спасение. Он пишет: «Надо раз и навсегда твердо понять, что онкологические заболевания на 1-й и 2-й стадиях без метастазов практически ничем не отличаются от обычных заболеваний и при правильно проведенном лечении очень хорошо излечиваются. Кроме того, как учит Священное Писание, главное – это смирение и терпение, на все, как говорится, воля Божья, поэтому никакой паники: спокойствие, спокойствие и еще раз спокойствие».

Так вот Нуждов говорит именно об этом. Он настаивает на том, что рак 1-й и 2-й стадии, особенно когда речь идет о раке груди у молодых и средних лет женщин, необходимо сначала прооперировать, а потом уже лечить чем угодно и как угодно. От самых современных медицинских препаратов до самых экзотических народных способов.

Анализирует письма врач Павел Хорошев:

«Я проанализировал сотни и сотни писем онкологических больных, которые пишут в редакцию. Теперь передо мной четко обозначилась картина ошибок и заблуждений, сопровождающих лечение.

Пожар есть пожар. Никому не придет в голову вменять пожарному в вину огненные трагедии, то,что он не предупредил, не смог потушить. Но что думать о человеке, который говорит пожарному: «Это мой дом, а стало быть, моя беда. Уходи». Что думать о человеке, который говорит врачу: «Ты мне не помощник, я сам». При этом не имея самых ничтожных представлений о том, что «я сам» – это Вселенная.

Я не случайно упомянул об огне. Очень сложно избежать подобного сравнения, говоря об опухолях. Как тление искры от сигареты курящего во мху переходит в ревущее чудовище, так и крошечная клеточка , скверное дитя от родительской клетки, задавленной табаком, порочным питанием, просто ошибшейся, вырастает в монстра, сжигающего тело.

Ведь доходит до абсурда. Человек обращается к врачу, когда опухоль, растущая из ребра, достигает 16-ти килограммов. Есть, есть такой пример! Причем обратился человек не сам, а по инициативе родных. И ведь достаточно не уделить внимание комочку в молочной железе размером с горошину, чтобы через полгода опухоль накормила метастазами все тело.

Я еще вернусь к продолжению своих мыслей, а пока как правильно осматривать грудь. Необходимо пальцами, не сжимая сильно, «перебрать» ткань молочной железы. Осмотреть ее. Обращайте внимание на следующее:

комочки, как в манной каше, втяжение (даже самое слабое) на коже груди, участки кожи, имеющие ноздреватый вид, как лимонная корочка, особенно тщательно исследуйте самые опасные участки, где чаще всего возникает новообразование. Мысленно разделите железу двумя перпендикулярными линиями (одна- горизонтальная, другая- вертикальная), проходящими через сосок. Получилось четыре участка. Самый опасный тот, что вверху и кнаружи. При малейшем подозрении, не теряя ни дня, идите к гинекологу.

Так что пугает меня в письмах. В первую очередь то, что женщины, которым поставлен диагноз рак груди 1-й или 2-й стадии, категорически отказываются от предложенной им операции. Это неверный шаг, который для многих может оказаться фатальным. Во время операции удаляются даже если не все опухолевые клетки, то подавляющее их большинство. Этим в колоссальной степени облегчается задача излечения. Ведь под воздействием смеси опухоль разваливается неорганизованно. Сделав операцию, вы затем облегчаете любому методу, вплоть до водки с маслом путь к достижению цели».

ЗАПИСКИ СЕЛЬСКОГО ФЕЛЬДШЕРА

ГЛИСТЫ — БУДНИЧНЫЙ КОШМАР

Когда я готовил в вестник статью под названием «Оригинальный метод лечения», я никогда не думал, что она вызовет такой интерес к ней широкой общественности. Ежедневно идут и идут письма с вопросами по лечению глистов. Я уже не в состоянии всем отвечать хотя бы кратко. Поэтому сегодня решил написать еще одну статью на эту тему для всех читателей.

ЧТО ТАКОЕ ГЛИСТЫ? ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

Глисты — это черви, паразитирующие в организме животных, рыб и прочей живности. Заражение происходит при общении с животными через наши руки, при употреблении плохо проваренного и плохо прожаренного мяса от животных, больных глистами. А можно заразиться глистами через овощи? Вполне! Если мы удобряем почву фекалиями больного человека и навозом животных, а потом на ней выращиваем овощи. Мне известен случай, который произошел в 1939 г. в одном из городов Украины. Какие-то головотяпы посеяли огурцы на ассенизационном поле. Огурцы выросли отличные. «Пошли» в торговую сеть и... стали причиной заражения глистами сразу восьмисот человек, отведавших этих огурцов.

Какие же излюбленные места, поражаемые глистами? Это зависит от их вида. Одни любят селиться в кишечнике, другие в мышцах, третьи в печени, есть глисты, которые могут поселиться в любом органе человека: в глазах, в мозге, где угодно.

Некоторые глисты питаются пищевыми соками в кишечнике, но большинство кровью человека. Я не намерен описывать жалобы больных при поражении глистами, ибо клинические симптомы глистных инвазий настолько многочисленны, что могут давать картину любой болезни. Если подробно все изложить, то каждый более-менее мнительный человек запросто сможет у себя найти признаки глистных инвазий и требовать лечения, где нет их, а имеются совсем другие болезни.

Теперь попробую хотя бы кратко рассказать о наиболее часто встречающихся глистах и методах их лечения. Причем моя задача — изложить методы и средства нетрадиционной медицины. Лечение медикаментами — удел врачей. Учтите при этом, что борьба с глистами всегда дело трудное и тяжелое. Лучше, если она проходит под наблюдением врача.

ОСТРИЦЫ

Место их обитания — тонкий кишечник, ближе к аппендиксу. Длина червя до 10 мм. Самки откладывают яйца, выползая на кожу вокруг анального отверстия, что вызывает зуд. Могут заползать и во влагалище. В местах обитания ранят слизистую кишок, в ранки попадает инфекция, что нередко приводит к воспалениям. Ничем не лучше и продукты жизнедеятельности глистов. Они дают интоксикацию на разные внутренние органы, поражая особенно нервную систему.

Яйца остриц очень легкие. С кожи человека, с белья они попадают в воздух и с пылинками вдыхаются человеком. Оттуда дальнейший путь — в кишечник, и только после этого личинки превращаются в глистов. Самка откладывает за 1 раз более 10—12 тысяч яиц и сама погибает. Живет глист 1 месяц и если бы не происходило все новых заражений, то можно бы и без лечения избавиться от них.

Кстати, напомню: все глистогонные средства нельзя применять во время менструаций при всех кишечных заболеваниях, при беременности и при лихорадочных состояниях... А теперь лечение.

1. Клизма молочно-чесночная. Сварить в 200 г молока 1 крупную головку чеснока. Настоять 12 часов. Процедить. Делать микроклизму для детей 1/4 часть стакана настоя, а для взрослых 1 стакан. Процедуры проводить ежедневно 7—10 дней.

2. Настой полыни горькой. 1 столовую ложку полыни без верха залить кипятком 200 г, настоять 4 часа. Прием: детям по 1 чайной ложке 3 раза в сутки за 30 минут до еды, взрослым — по 1—2 столовой ложке.

3. Смеси трав по следующему рецепту: ромашка аптечная — цветы 1 часть, пижма — цветы 1 часть, горечавка желтая (корень) — 1 часть, полынь горькая (трава) — 2 части, кора крушины — 3 части. Все смешать, 1 столовую ложку смеси залить 200 г кипятка. Настоять 12 часов. Процедить. Прием: по 1 стакану утром и вечером до еды взрослому в течение 3-х дней. Детям соответственно возрасту дозу необходимо уменьшить.

4. Очень полезна смесь следующих трав в равных частях: золототысячник трава, полынь горькая. Все смешать. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка. Пить по 1/2 стакана 8 дней подряд утром и вечером до еды.

После этого сделать смесь по следующему рецепту: плоды черники сухой, пижма цветы, девясил корень.

Все взять в равных частях, смешать, растереть в порошок. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 6 часов. Процедить. Взрослому пить 1 раз в сутки утром по 1/4 стакана, запивая водой. Принимать 3—4 дня.

5. Валериана корень — 1 часть, омела белая — 0,5 части. Смешать. Сделать порошок. Пить 3 дня по 1,5 г порошка 1 раз в день.

6. Семена цитварной полыни — взрослым: 1 чайную ложку семян смешать с медом и выпить натощак утром. После ничего не есть. Через час повторить прием семян в таком же количестве, а еще через час принять любое солевое слабительное или травяное (настой сенны, крушины).

Меры профилактики

1. Тщательно мыть руки перед едой и коротко стричь ногти.

2. Утром сменить трусы на новые или прогладить их горячим утюгом в течение срока лечения.

3. Нестирающиеся постельные принадлежности проглаживать горячим утюгом.

4. Уборка ежедневно в комнатах влажным способом. Прокипятить детские трусики.

Лечение проводить в семье всем членам семьи одновременно.

Внимание! Лечение проводить только при наличии глистов, что подтверждено лабораторным анализом или визуально после опорожнения.

АСКАРИДЫ

Эти черви бывают длиной до 40 см и толщиной с карандаш. Оплодотворенная самка откладывает в сутки до 200 тысяч яиц, которые с испражнениями попадают во внешнюю среду. Попадают в организм человека при работе в огороде — вспомните случай с огурцами, через немытые овощи и фрукты, грязные руки, воду. Переносчиками могут служить и мухи. Глист питается пищей человека, его продукты жизнедеятельности раздражают слизистую кишечника. У них очень широкое поле деятельности: могут заползать в желчный пузырь, поджелудочную железу, аппендикс. Известны случаи, когда их находили даже в лобных пазухах, в полости че-

репа, в ушах... До взрослой аскариды проходят состояние личинки. С током крови личинки путешествуют по всему организму, а погибая, дают явления тяжелой интоксикации.

Аскариды могут полностью закупорить кишечник, вызвать даже его прободение и давать клинику, похожую при очень многих заболеваниях.

Лечение аскаридоза в народной медицине то же, что и при остpицах, особенно хороша рецептура с полынью, цветками пижмы и золототысячником.

Профилактика. Как и во всех случаях с гельминтами, она сводится к прописным гигиеническим нормам. Необходимо тщательно мыть руки перед едой и после работы на приусадебном участке, уничтожать в доме мух, кипятить питьевую воду, особенно взятую в открытых водоемах. Очень важно выявить, нет ли у кого аскарид в семье, у домашних животных. В подобных случаях проводить, разумеется, лечебные мероприятия.

СОЛИТЕРЫ

К ним относятся свиной солитер длиной до 2 метров и бычий — до 6 метров. Место их постоянного обитания — тонкий кишечник, где они очень прочно прикрепляются к слизистой присосками. От головки солитера отходят отдельные членики, в зрелом состоянии начиненные яйцами. Членики отрываются и выходят из кишечника со стулом. Вид они имеют квадратиков тонкой пленки в слизистой и видны невооруженным глазом. Членики бычьего солитера могут сами активно выползать из анального отверстия. Далее для своего дальнейшего развития они должны пройти промежуточную стадию. Бычий солитер проходит через организм крупного рогатого скота, а свиной через свиней или человека. Особо опасен свиной солитер, так как в организме человека могут жить его личинки, которые, путешествуя с током крови, могут поражать все органы и ткани вплоть до головного мозга и глаз.

К ленточным глистам относится и маленький паразит — карликовый цепень. Чаще всего он встречается у детей, паразитируя в тонком кишечнике.

Народные средства для изгнания солитеров достаточно эффективны и менее токсичны, чем медикаменты. Способов лечения несколько, но я здесь расскажу о том способе лечения, когда нет близко ни врача, ни фельдшера.

Это лечение экстрактом мужского папоротника.

Способ достаточно эффективен при всех 3 видах ленточных глистов.

За 2 дня до лечения питаться вегетарианской жидкой пищей с ограничением жиров. Накануне лечения легко поужинать. Скажем, только в виде чая с сухарем. Перед отходом ко сну принять слабительную соль 30 г (английская, глауберовая, карловарская — какая из них есть под рукой), соль растворить в стакане кипяченой горячей воды. А совсем перед сном, после приема слабительной соли, съесть кусочек селедки с луком. Заранее купить аптечные пилюли с экстрактом мужского папоротника. В коробке их 10 штук — достаточно для курса лечения. Утром натощак начать прием пилюль через каждые 15 минут, приняв все 10 штук. Через полчаса после последней пилюли принять опять 30 г слабительной соли в стакане воды. Если по истечении 3 часов не будет стула — поставить очистительную теплую клизму из 2 литров теплой воды. Здесь очень важно смотреть состав стула, чтобы выяснить, вышла ли головка. Это знать очень важно потому, что если головка паразита останется, то от нее в срок 1—2 месяца отрастет такой же глист. Если головка не вышла, то очистительные клизмы повторять до 3 раз.

Если нет в аптеке готового мужского папоротника, его можно заменять отваром корня. Для этого надо взять 10 г корня, мелко порезать, залить 200 г кипятка и кипятить, выпаривая воду до тех пор, пока не останется половина. Это количество экстракта принимать по 1 чайной ложке с медом или же 100 г экстракта смешать с мукой, разделить на 10 частей, закатать в шарики и принять по схеме, как написано выше. Детям дозы соответственно возрасту.

Еще один способ — изгнание солитеров тыквенными семенами.

Способ менее эффективен, чем папоротником, но зато и совершенно нетоксичен и никому не противопоказан.

При этом необходимо учесть следующее:

1. Для лечения годны только очищенные от кожуры семена тыквы с сохраненной оболочкой.

2. Есть семена нужно сроком от 10 дней до 15.

Лечение. 100 г очищенных от кожуры семян растолочь и смешать с брусничным соком до густоты каши. Вечером съесть селедки кто сколько сможет. Утром рано съедают половинку тыквенной кашицы. Через час после этого съесть вторую половину кашицы и лечь в постель на 2 часа. В 8 часов утра принять 1 столовую ложку масла касторового. Через 3—4 часа после этого солитер должен выйти. Здесь надо путем промывания испражнений, можно раза 3 подряд, искать головку. Она темного цвета с присосками. Солитеров двух в организме не бывает. Вышла головка — конец делу.

Есть и другой метод лечения тыквенными семечками. Утром натощак съесть 100 г очищенных от кожицы семян тыквы. Через час выпить медленными глотками 1 стакан молока, в котором заранее была сварена крупная головка чеснока. Через 30 минут после этого выпить любое слабительное, а еще через часа полтора поставить чесночную очистительную клизму. На 2 литра воды брать 1 крупную головку чеснока.

Другие способы лечения.

1. Отваром незрелых грецких орехов. Взять 4 столовые ложки измельченных незрелых грецких орехов, залить их 200 г подсоленной воды. Настоять 2 часа. Процедить. Настой выпить за день по 1/3 стакана и в конце лечения принять солевое слабительное или настой из сенны, крушины. Кстати, этим способом можно лечить не только солитеров, но и все круглые глисты.

ОПИСТОРХОЗ

Распространен в бассейнах крупных рек, в России особенно на Дальнем Востоке и в Сибири. Заражение происходит после употребления в пищу сырой, плохо проваренной или плохо прожаренной рыбы. Чаще при этой инвазии поражаются желчные пути и поджелудочная железа. В народной медицине эффективных методик лечения заболевания нет. Можно использовать те же средства, что и при лечении остриц, особенно хороши настои с цветами пижмы, полыни, золототысячника. В традиционной медицине врачи назначают хлоксид или бельтрицид, другие препараты.

Лечение эхинококка осуществляется только хирургическим путем. Все другие виды глистов очень трудны в лечении, которое должно проводиться только по назначению и под контролем врача, почти всегда в условиях больницы.

Что необходимо знать всем.

1. Строжайшим образом соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи, перед едой.

2. Никогда не есть немытые овощи и фрукты.

3. Быть очень осторожными после контактов с собаками, кошками и другими домашними животными.

4. Блюда из мяса и рыбы должны проходить очень тщательную тепловую обработку.

5. Лечиться от глистов нужно только тогда, когда вы сами в стуле видели глисты или лаборатория их нашла при очередном обследовании. Мазки надо сдавать на анализ не менее 3 раз с промежутками в 2 недели.

БОЛЕЗНЬ ОТ ИСПУГА, СИЛЬНОЙ ЛЮБВИ ИЛИ ПЕЧАЛИ

Материалы по эпилепсии вызвали огромную почту. Откликнулась и Алевтина Походяева из поселка Шахунья Нижегородской области,старый и преданный наш автор. Сегодня мы предлагаем вам некоторые ее заметки по поводу эпилепсии.

Обилие писем заставило меня взяться за изучение этой болезни. Оказывается, «...по России на сегодняшний день — 700 тысяч больных, во всем мире — более 50 миллионов» («АиФ — здоровье» №46 за 1997 год). И журнал «Будь здоров» №9 за 1997 год, и вышеупомянутая газета отражают точку зрения официальной медицины. Я же захотела изучить болезнь с точки зрения медицины народной. Начала с «Полного простонародного русского лечебника» доктора изящных наук,философии и медицины Ф. Лоевского, изданного еще в 18-м веке. Почему именно с него? В старину эпилепсию умели лечить.

«1. Сия болезнь случается от испуга, сильной любви или печали, от глистов, кинувшихся разных сыпей и острых мокрот на мозг, а также от других многих причин... Чтобы избавить страждущего от сей болезни, возьми сока, выжатого из свежих листьев шалфея, хорошего уксуса по 8 хлебальных ложек, кислого жидкого квасу 16 ложек, порошка корня болдырьяну (валерианы лекарственной) 12 золотников (золотник примерно 4,3 г.), порошка вишневого клею полтора золотника, смешав и взболтав, давай через каждые 3 часа по 4 ложки, запивая чаем из шалфея.

2. Хорошо также принимать сказанное лекарство таким образом: возьми листьев шалфея и корня болдырьяна по 6 золотников, смешай, раздели на 12 частей и давай по одной 6 раз в день, а запивать шалфейным чаем, сделанным на кислейшем квасе.

3. Хорошо от сей болезни принимать по утрам по 8 ложек сока, выжатого из желтых цветов травы подмарионника, собранных на рассвете 5 дней кряду. (Подмарионник — подмаренник желтый или настоящий. — **Прим. А. П.**)

4. Принимать долго всякий день в взваре крепком из цветов и ягод шиповника с семенами следующий порошок: возьми корню имбирю 6 золотников, раздели на 12 частей и давай по одной 3 раза в день и запивай сказанным взваром.

5. Простолюдины часто излечивают сию болезнь, давая по полузолотнику какой ни есть жженой кости, или рога, или копыта в порошке, 3 раза всякий день, прибавляя весу впоследствии. Дают запивать по стаканчику взвара из омелы».

Теперь давайте почитаем Н. Уокера «Сырые овощные соки». «Эпилепсия — это нервные спазмы, вызванные чрезмерной токсемией и голоданием нервной системы. Она иногда может быть вызвана наличием глистов в толстой кишке. Такой случай был у молодой женщины 24-х лет. После 28 последовательных промываний толстой кишки у нее вышла масса глистов. После еще нескольких промываний ее толстая кишка совершенно очистилась от них, а ее эпилептические приступы больше не повторялись».

Обратите внимание — снова указание на наличие глистов, как и у доктора Ф. Лоевского. Вот почему в письмах я всех просила провериться на наличие этого заболевания, а так как глисты плохо определяются, то лучше всего, не дожидаясь результата анализа, начинать с очищения кишечника, тем более, что связь заболевания с зашлакованностью толстой кишки, а следовательно, и отравлением организма прослеживается.

Доктор Н.Уокер предлагает следующие овощные соки, чтобы удалить яды из организма.

«1. Морковь — 11 унций, шпинат — 26 унций (1 унция равна приблизительно 2 стол. ложкам).

2. Сок шпината.

3. Морковь — 7 унций, сельдерей — 4 унции, петрушка — 2 унции, шпинат — 2 унции.

4. Морковь — 10 унций, свекла — 3 унции, огурец — 3 унции.

5. Морковь — 7 унций, сельдерей — 5 унций, петрушка — 2 унции.

При восстановлении организма естественным способом нужно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде соков, вызывает очищение всего организма. И этот процесс может сопровождаться болями в той части тела, где происходит очищение. Иногда это состояние может быть очень болезненным, но прерывать лечение не следует. Вы должны радоваться, что процесс очищения идет полным ходом. И чем раньше наступят неприятные ощущения, тем быстрее придет и выздоровление.

Соки должны употребляться свежими, не позднее 15 минут после приготовления. Пить столько, сколько пьется с удовольствием. Чтобы добиться результата, предпочтительно пить от 1 до 4 литров в день. Нужно иметь в виду, чем больше мы пьем соков, тем быстрее достигаем желаемых результатов».

Мне прислали из Башкирии прекрасную книгу Р. Ахмедова,и я не могу удержаться, чтобы не воспроизвести пару его рецептов по поводу лечения эпилепсии.

Поить больного эпилепсией отваром чертополоха, который успокаивающе действует на нервную систему, смягчает или вовсе снимает судорожные конвульсии. Детей купали в отваре или окуривали дымом сжигаемых сухих верхушек чертополоха.

Так же действует отвар татарника колючего. В народе для отвара берут 2 стол. ложки травы на полстакана кипятка. Настояв 4 часа, дают пить по полстакана 3 — 4 раза в день. Из сушеных листьев, удалив колючки, можно сделать порошок и давать больному по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Запить небольшим количеством воды. Никаких побочных явлений не наблюдается даже при длительном применении.

И так далее...

Кто захочет подробнее познакомиться с этой работой, найдите книгу Р. Ахмедова «Одолень-трава». Прекрасно написана и читается, как роман. Кстати, заключая раздел эпилепсии, Ахмедов пишет:

«Наверное, опять повторюсь, если скажу, что лечение травами многих тяжелых,хронических болезней требует длительного времени и упорства. Часто используется сочетание нескольких растений. А выбор их обширен. Например, при эпилепсии в народе используются буквица, волчеягодник, девясил, дербенник иволистый, донник, зверобой, ива козья, клевер ползучий, крапива, ландыш, можжевельник, мята, очиток едкий, петрушка огородная, пижма, подмаренник мягкий, пустырник, синюха, спаржа, укроп, черника, чистец лесной. Только в моем списке более сорока трав, корней, цветков, семян. Из них выбираю два или три растения, за редким исключением больше».

А вот прекрасные советы из траволечебника известного знатока трав и целителя Алексея Петровича Попова. Он, кстати, сам страдал эпилепсией, но при помощи фитотерапии сумел справиться с недугом и затем не имел приступов в течение 30 лет.

1. Рута душистая (трава). Приготовить настойку: 15 г травы на 100 мл спирта. Принимать по 15 капель 3 раза в день. Противосудорожное успокаивающее средство. Летом можно использовать свежий сок. Растение ядовито, поэтому строго соблюдать норму приема.

2. Синяк (трава). Приготовить отвар 10 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Успокаивающее, противопристадочное средство. Растение ядовито, дозу не завышать.

3. Полынь обыкновенная (чернобыльник). Отвар корней лучше приготовить на пиве. 30 г корня залить 0,5 л пива, кипятить 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Успокаивающее противосудорожное средство.

4.Полынь горькая. Принимать настойку (продается в аптеке) по 15 капель 3 — 4 раза в день.

5. Омела белая (трава). Более сильное противосудорожное и успокаивающее средство. 15 г веток с листьями и плодами залить 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Можно приготовить настой на спирту: 25 граммов травы (веточки с листьями и плодами) залить 100 мл спирта. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Дозу не завышать!

6. Шлемник байкальский (корневища). Противосудорожное средство, в китайской медицине считается довольно активным при эпилепсии. Настойку (25 граммов растения на 100 мл спирта) принимать по 25 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

7. Мать-и-мачеха (листья). Этот рецепт Алексей Попов рекомендует и при детской эпилепсии. Свежие листья мать-и-мачехи складывают в посуду, пересыпая слоями сахаром. Плотно закрыть и закопать кастрюлю в землю на неопределенное время. Когда содержимое превратится в однородную массу, добавляют на 1 кг массы 1/2 кг меда и принимают без нормы как диетическое лечение.

Лучше одновременно с приемом внутрь проводить и наружное лечение. Для этого листья мать-и-мачехи отваривают или просто ошпаривают кипятком или свежие просто накладывают на грудь больного человека как компресс.

Наконец, мне бы хотелось сделать обобщение всего вышеизложенного с позиций тех знаний и понимания лечения, которые сложились у меня на сегодняшний день после знакомства с материалами по эпилепсии.

Необходимы следующие меры:

1. Полное очищение организма, чтобы исключить токсемию: толстый и тонкий кишечник, печень, почки, суставы, сосуды, кровь, лимфа;

2. Вегетарианское питание с включением напитка «Наринэ» и свежевыжатых овощных соков;

3. Голодание: на 9 — 10 дней должно приходиться 3 дня голодания;

4. Работа над своей психикой, жизнеутверждающие настрои;

5. Физические упражнения, обтирания, обливания, ходьба и так далее;

6. Фитотерапия: применение всевозможных чаев, пищевых добавок для улучшения кровообращения;

7. Хотя это и последний пункт, но по идее его нужно было поставить первым. Чем больше я читаю Ю. Андреева, С. Лазарева, тем больше проникаюсь убеждением, что любое лечение нужно начинать с покаяния, с очищения души, чтобы снять все препоны на пути оздоровления. Тогда живительная энергия Космоса будет помогать нам обрести подлинное здоровье.

Адрес: Походяевой Алевтине, 606910, г. Шахунья, Нижегородской обл., ул. генерала Веденина, д. 21.

ХВАЛА СЕЛЕДКЕ!

Не далее, как в 22-м вестнике, что вышел в свет неделю назад, мы опубликовали письмо Валентины Васильевны Коротковой из Челябинской области. Она рассказала историю своей знакомой, которая избавилась от глистов при помощи обыкновенной селедки.

Буквально на днях получили еще одно письмо на эту же тему.

Хочу рассказать о том, как однажды я изгнала из себя непрошенного гостя солитера. Не знаю точно, был ли это бычий цепень или свиной, но мучений он мне доставил немало. Частые боли в области «солнечного сплетения», отек Квинке (аллергическая реакция)... Солитер длиной 1—2 м, а однажды и 5 м, выходил с калом... Лежала в больнице, лечилась папоротником, но все тщетно. Научил меня один дед. Поешь, говорит, три дня подряд соленого чебака (это рыба такая), и все выйдет. Но я этой рыбы не нашла, а купила обыкновенной сельди. Утром поем без хлеба, а потом только пью воду. Три дня продержалась на этой «диете». Сколько ела селедки, точно не помню — было это давно, еще в 1948 году — только мой нахальный сожитель такой «экологии» не выдержал и оставил мое бренное тело навсегда. А я всю жизнь благодарна тому деду. И всем желаю избавиться от мерзких паразитов. Напишите мне в случае удачи. Порадуемся вместе.

Адрес: Худяковой Антонине Николаевне, 347790, Ростовская обл., Сальский р-н, п/о Гигант, п. Загорье (1).

«ЗОЖ»: В этой связи нелишне, наверное, упомянуть еще один не менее простой способ избавления от паразитов, предложенный Митио Куси (в вестниках «ЗОЖ» прошлых лет мы довольно много писали о макробиотике и его основателе Митио Куси, повторили эти материалы и в «Предупреждении» №№ 2 и 3). Вот, в частности, что говорит Митио Куси, отвечая на вопрос относительно глистов:

«Посмотрите на ногти большого и указательного пальцев. Вы увидите частые бороздки. Если они в форме зигзагов — это означает, что у вас глисты. У вас неравномерный аппетит, случается тошнота, иногда вы устаете без причины — все эти симптомы указывают на глисты. И если вы следуете макробиотическому режиму очень строго, то избавитесь от глистов за несколько месяцев. Но если вам желательно расстаться с ними побыстрее, то возьмите горсть полусырого вареного риса и еще горсть, состоящую наполовину из чеснока и лука, а наполовину из сырых зерен тыквы или подсолнечника (то есть обыкновенных тыквенных семечек и семечек подсолнечника). Все это хорошо жуйте. Запейте водой. Повторите процедуру два или три дня».

НЕОЖИДАННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ ДЦП ЧЕРЕЗ 107 ДНЕЙ

Вестник выписываю два года и нашел много нового для себя. Мне 31. И у меня ДЦП в легкой форме. Так вот в одном из номеров прочитал, что женщина излечилась от тяжелого недуга простым старым способом — она сосала подсолнечное масло 15 минут, а потом сплевывала. Я не помню, о какой болезни шла тогда речь. Да это и не важно. Важно то, что я тоже лечусь таким же способом, и дело идет на поправку.

У меня изменилась походка, я начал лучше думать, даже почерк стал более разборчивый. В общем, не могу точно объяснить, что со мной происходит, но лечение маслом помогло мне больше, чем уколы, иглоукалывание, грязи, массажи и прочее. Улучшения наступили после 107 дней сосания масла. Брал только свежее подсолнечное масло.

Адрес: Зиничеву Олегу, Ивановская обл., п/о

(Окончание на 14-15-й стр.)

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

Каменка, Вичугский р-н, ул. 1-го Мая, д. 26, кв. 2, 155315.

НАГОВОР ОТ СУДОРОГ ДЕТСКИХ

Очень много времени по крупицам собирала народные средства наших бабушек, заговоры, молитвы, которые проверены на себе и других. Буду очень рада, если кому-то помогу.

Вот хороший наговор от судорог детских:

Сложите ребенку ножки пряменько, начертите обгорелой спичкой на подошвах кресты, говоря: «Сниму крестом, царским перстом то, что не от Бога, от Чертого порога. Собаке злой выть, а дитю здоровым быть. Аминь».

Охотно поделюсь секретами наших бабушек за небольшую компенсацию — 10 руб. плюс конверт для ответа (для детей — бесплатно). Тел.: 33-21-97.

Адрес: Володиной О. А., ул. Титова, 10-76, г. Барнаул, Алтайский край, 656023.

СПАСИБО ЗА ОВСЯНЫЙ ЧАЙ

Хочу выразить благодарность Л. Г. Харлиной из Рязани, автору письма «Объявите камням войну», которое было напечатано в «ЗОЖ» № 9 за 1999 год. Она советовала пить овсяный чай страдающим мочекаменной болезнью.

Когда я начала пить этот чай, мне сразу стало легче. А у меня было сильное обострение болезни желудочно-кишечного тракта. Болело все — и печень, и желудок, и почки, и желчный пузырь. И были сильные вздутия.

Я пью этот чай уже около двух месяцев, и он оказывает очень благотворное действие. Раньше я боялась съесть что-то лишнее, а теперь как заново родилась, такая легкость внутри. И силу эту дает овсяный чай, чудо-чай!

В свою очередь, хочу поделиться опытом выведения висячих бородавок. Надо смазывать бородавки раствором йода 3—4 раза в день. Через 4—5 дней бородавки исчезают.

Также с помощью йода я боролась с герпесом на губах. И тоже очень эффективно. Теперь герпес больше не беспокоит.

Если кто хочет написать мне, то обязательно вкладывайте чистый конверт.

Адрес: Черновской Марии Дмитриевне, ул. Каневская, 49/2, г. Черновцы, Украина, 580290.

«ЗОЖ»: Нам остается только повторить рецепт овсяного чая из вестника № 9.

1 стакан немолотого овса залить 5—6 стаканами крутого кипятка и кипятить 50—60 минут на медленном огне, чтобы вода не выкипела. Процедить и пить, сколько пожелаете. Держите отвар в холодильнике, так как он быстро скисает.

МЕД И ВОДКА ОТ СТЕНОКАРДИИ

7 января 2000 года исполнится ровно год, как я пью свое лекарство от стенокардии и ишемии. Чуствую себя хорошо, а ведь раньше сильные головные боли и сердцебиение не отпускали по 3 часа. Хочу поделиться рецептом своего лекарства.

1-й состав: мед натуральный — 500 г, водка — 500 г. Смешать, нагреть на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования белой корочки (не кипятить!), и пусть остывает.

2-й состав: 1 л воды вскипятить, взять по щепотке трав (пустырник, сушеница, измельченный корень валерианы, спорыш и ромашка аптечная), залить кипятком и поставить отстаиваться на 30 мин. Процедить. 1-й состав соединить со 2-м. Настоять 3 дня.

Прием: Первую неделю — по 1 ч. ложке 2 раза в день. В следующие недели — по 1 ст. ложке утром до еды и вечером перед сном. Пить состав 10 дней, 10 дней отдыхать. И так повторять 1 год.

Хотела бы спросить совета. Иногда постоишь или пройдешь минут 15-20, и в бедрах, внутри, начинается словно покалывание иголками, ноги ничего не чувствуют. Подскажите, чем лечить, если у кого-то было нечто подобное.

Адрес: Хрущевой Любови Сергеевне, ул. Ан. Овсеенко, 89, г. Тамбов-5, 392021.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ОТ ОТИТА

Налить в эмалированную кастрюльку стакан воды, опустить 5 лавровых листьев, довести до кипения и оставить, плотно укутав полотенцем, на 2-3 часа. Закапать в больное ухо 8-10 капель полученного раствора и 2-3 ст. ложки теплого раствора выпить. Процедуру повторить 2-3 раза. Буду рада, если кому пригодятся мои рецепты.

Адрес: Кисиной Алевтине Петровне, ул. Шестакова, д. 13 а, кв. 52, г. Волжск, респ. Марий Эл, 425000.

НА СВОЮ ПРОСЬБУ ПОЛУЧИЛА 80 ОТКЛИКОВ

Как-то я писала в рубрику «Отзовитесь» по поводу врастающего ногтя на ноге. Получила более 80 откликов. Большое спасибо всем добрым людям, что написали мне. Но некоторые, кому нужна такая же помощь, обратились с просьбой сообщить рецепты, которые мне шлют. Сделать это каждому в отдельности мне трудно, поэтому я вновь пишу вам. Наиболее эффективным мне показался такой совет, по крайней мере, я им воспользовалась, и он мне помог: несколько дней размягчать ноготь, надевая напальчник с коровьим маслом или кусочком свиного сала. Затем под уголки ногтя подложить марлю, бумагу или вату. И пусть ноготь отрастет дальше того места, где он врастал. Не остригать его коротко и носить свободную обувь.

Адрес: Степановой Т.Н. Ковров, Владимирская обл.

ТРИ ДЕШЕВЫХ РЕЦЕПТА

Если бы вы объявили конкурс на самый дешевый и простой рецепт, то эти, наверное, заняли бы первое место. Не уступают они и по эффективности.

Как только почувствуете, что назревает ячмень, — начинает чесаться глаз, — надо взять вилку с тяжелой металлической ручкой (раньше такие были в каждом доме) и провести по краю века три раза — в обе стороны. Поверьте, ячмень не появится. В чем тут бабушкин секрет, не знаю, но проверено не один раз.

А если вы будете съедать ежедневно по три ягодки калины, то давление нормализуется. Для этого надо бы заморозить калину в таком количестве, чтобы хватило по три ягоды без перерыва на каждый день до следующего урожая.

Насморк можно излечить быстро, если промывать нос теплой водой с хозяйственным мылом.

Алла ЛЮШНЕВСКАЯ. Калининград.

«ЗОЖ»: Алла Петровна просила не публиковать адрес, так как ей трудно отвечать на письма. Но ее рецепты мы все же решили вам предложить.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ ЛЯМБЛИЙ, ЭПИКОНДИЛИТА И НЕЙРОДЕРМИТА

Осенью 1995 года я почувствовала горечь во рту и решила пройти обследование. На УЗИ поставили диагноз: лямблии, отправили на зондирование и сдавать анализы. Пока я все это проделывала, решила попить пижму — вычитала где-то, что она, якобы, помогает при кишечных паразитах. Книг по здоровью в то время у меня не было, это я сейчас накупила целые стопки, поэтому принимала пижму пять дней по наитию. Щепотку травы заваривала стаканом кипятка и пила по 100 г настоя 3-4 раза в день. После зондирования медсестра спрашивает врача: «Какое лекарство ей назначить,

ведь лямблии вышли все мертвые?» Врач, узнав, что я пила пижму, отругала меня, сказав, что это ядовитая трава, и назначила какие-то таблетки. С тех пор я забыла про лямблии.

А вот еще один испытанный на себе рецепт — от эпикондилита. Локтевые суставы так болели, что я не могла ничего взять в руки, поднять. Врач-невропатолог посоветовал такой рецепт: флакон тройного одеколона (200 граммов), 10 таблеток анальгина и 10 таблеток димедрола измельчить в порошок, флакон чистой, без примесей, валерианы, флакончик (10 мл) 5%-го йода — все смешать, настоять неделю, встряхивая. Мазать больные места. Я приготавливала настой 2 раза и мазала по 2 раза в день, и, слава Богу, суставы перестали болеть.

А нейродермит свой вылечила, по совету одного старичка, свежей клубникой — много ела ее и делала маски из ягод на язвочки.

Адрес: Машуковой Валентине Егоровне. Красноярск, ул. Джамбульская, д.23, кв. 40, 660055.

ПРО БЕЛОК ЯЙЦА И ФРАКЦИЮ АСД

Вестник «ЗОЖ» выписываю с 1998 года. В 4-м номере за 1999-й прочитала письмо Н.Ряховой из Воронежской области «Упражнение йогов вылечило геморрой». Очень благодарна за публикацию этого письма. Я два месяца мучилась со своим геморроем, а вылечила его за две недели, проделывая несложное упражнение: втягивать анальное отверстие 8-10 раз подряд и повторять как можно чаще.

По крайней мере, последние полгода геморрой меня не беспокоит.

В свою очередь, хочу предложить читателям вестника эффективный рецепт от ушных болей. В прошлом году невестка принесла. Тщательно вымойте два куриных яйца и сварите их вкрутую. Главное, чтобы они не треснули при варке. Остудите в холодной воде, обсушите полотенцем, очистите и аккуратно отделите желток от белка. Белок «процедите» через холщовую чистую тряпочку или носовой платок, но только не через марлю, так как она прорежет белок. 2-3 капельки прозрачной жидкости, которые вы отожмете, и будут лекарством. Надо их закапать в ухо. Я капала всего два раза на ночь — и все прошло.

Часто читаю в рубрике «Отзовитесь» письма с просьбами посоветовать, как лечиться АСД фракцией-2 от разных болезней. Я лично лечила фракцией кишечник по методике, присланной мне через моих коллег по работе из Латвии. Пила ровно полгода по такой схеме:

с 1-го по 5-й день — по 5 капель, 3 дня отдыхать
с 9-го по 13-й день — по 5 капель, 3 дня отдыхать
следующие 5 дней — по 15 капель, 3 дня отдыхать
следующие 5 дней — по 20 капель, 3 дня отдыхать
следующие 5 дней — по 25 капель, 3 дня отдыхать
следующие 5 дней — по 30 капель, 21 (!) день отдыхать
следующие 5 дней — по 25 капель, 21 день отдыхать
и далее:
5 дней — по 20 капель, 21 день отдыхать
5 дней — по 15 капель, 21 день отдыхать
5 дней — по 10 капель, 21 день отдыхать
5 дней — по 5 капель. Курс закончен.

Повторить на следующий год. Капать капли в молоко и молоком запивать. Можно запивать сырым яйцом.

У меня лично на 5-й день приема АСД прекратилось расстройство желудка, которым мучилась полтора месяца (к врачам не обращалась — боялась). Кстати, по этой схеме можно пить АСД для профилактики различных болезней.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Лесковской Анне Гавриловне, Красноярск, ул. Пожарского, д. 67, 660050.

Сыну 11 лет. Пять лет болеет эпилепсией. Лекарства принимает каждый день, но улучшений нет. Очень прошу откликнуться тех, кто вылечился или знает способ лечения. Заранее всем благодарна.

Адрес: Костиной Раисе Ивановне, ул. Строителей, д. 3, п. Темкино, Смоленской обл., 215350.

* * *

Наша дочь 11-ти лет болеет системной красной волчанкой. Если кто излечился или знает, как это можно сделать, просим написать нам. Будем очень благодарны.

Адрес: Худяковой Татьяне Николаевне, ул. Базарная, д. 115/59, кв. 390, г. Тамбов, 392000.

* * *

Может, кто знает, как вылечить гемангиому верхней губы у ребенка 9-ти месяцев. Заранее благодарна всем.

Адрес: Игнатенко Оксане Петровне, пер. Совхозный, д. 26, кв. 42, г. Тамбов, 393101.

* * *

Мне необходим бадан. Он растет в Хабаровском крае. Может, кто-нибудь вышлет мне его.

Адрес: Кочкиной Екатерине Степановне, ул. Советская, д. 19, кв. 25, п. Прогресс, Амурская обл., 676721.

* * *

Милые женщины, помогите, пожалуйста. Муж сильно пьет водку, спивается совсем, дома хулиганит. Очень прошу, отзовитесь, кто испытал такое горе.

Адрес: Ерусланова Валентине Григорьевне, ул. Саранская, 11, кв. 15, г. Самара, 443080.

* * *

У меня пропало обоняние вот уже 2 месяца. Очень прошу откликнуться добрых людей, кто знает, как его вернуть Заранее благодарен всем, кто откликнется.

Адрес: Ликашкову В. В., с. Дробышево, Троицкий р-н, Челябинская обл., 457103.

* * *

Очень прошу откликнуться людей, кто знает, как лечить крауроз вульвы. Буду очень благодарна.

Адрес: Новоселовой Л. В., ул. Энергетиков, 7, кв. 26, г. Добрянка, Пермская обл., 618710.

* * *

Вестник выписываю около года, но обращаюсь впервые. Около трех лет болею. Каждый год с приступами увозят в больницу, где, бывало, лежу по месяцу. Но результата нет. Может, откликнутся читатели, которые слышали или сами знают, как лечить такие болезни, как хроническое воспаление яичников, эрозийный гастрит, остеохондроз.

Адрес: Ефремовой Валентине Ивановне, ул Строителей, д. 14, р.п. Русский Акташ, Альметьевский р-н, Татарстан, 423430.

* * *

Может, откликнутся женщины, болеющие кроурозом вульвы, и посоветуют, как лечиться и как справиться с нестерпимым зудом?

Адрес: Прытковой Галине Ивановне, ул. Литейная, д.2, кв. 15, Подольск, Московская обл., 142104.

* * *

Год назад, когда мне было 17 лет, у меня была черепно-мозговая травма, в результате которой поврежден глазной нерв. В результате сегодня глаз не двигается, косит, в глазах двоится. Врачи говорят, что ничего не восстановится. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и может что-то мне посоветовать? Наверное, есть специальная гимнастика для глаз? Напишите мне, подарите надежду.

Адрес: Тищенковой Г.А., ул. Белинского, 37, Чапаевск, Самарская обл., 446100.

* * *

8-летний внук болеет аллергическим ложным крупом. Говорят, ложный круп неизлечим, пока ребенок его не «перерастет». Но может, кто-то из читателей вылечился и знает, как его победить? Внучка же, которой 10 лет, страдает аллергией на пыль. Может быть, есть ответы и на этот вопрос? Врачи разводят руками.

Адрес: Березовой Р.В., ул. Гучкаева, 26-2-23, Владикавказ, Северная Осетия, Алания, 362035.

* * *

После сильного приступа радикулита у меня произошло ущемление нерва. Сильные боли в ноге, она просто отказывает. Лечение у невропатолога не помогает. Прошу откликнуться людей, кто сталкивался с подобной проблемой.

Адрес: Глазковой Александре Александровне, пр. Стремянной, д.34, Тамбов, 392001.

* * *

Не знаю уже, к кому обратиться за помощью. Моему сыну 12 лет. У него тик — моргает глазами и двигает ушами. Я в отчаянии. Выпили уйму таблеток —

(Окончание на 16-й стр.)

ОТЗОВИТЕСЬ!

(Окончание. Начало на 15-й стр.)

результат нулевой. Может быть, кто-то вылечил своего ребенка от этой болезни? Откликнитесь! Буду ждать с нетерпением.

Адрес: Сомовой Елене, ул. 51 Гвардейской дивизии, д. 57, кв.9, Волгоград, 400094.

* * *

Моя дочь — ей 33 года — инвалид 1-й группы. Диагноз: поствакцинальный энцефалит. С 18 лет мучается приступами эпилепсии. Жизнь у нас невеселая, когда смотришь на ее муки и не знаешь, чем помочь. Она малоподвижна, весит 100 кг. Если кто-то может нам помочь советом, отзовитесь!

Адрес: Котельниковой Р.Е. ул.Колхозная, 15-1, пос.Даровской, Даровского р-на, Кировской обл. 612140.

* * *

Моей 17-летней дочери год назад поставили диагноз: токсокароз и лямблиоз. Лямблиоз мы вылечили благодаря рецепту из вестника «ЗОЖ» — коньяк с касторовым маслом. Может, кто-то посоветует, как нам теперь избавиться от токсокароза. Дочь мучается от сильных головных болей, температура постоянно держится 37,1...

Адрес: Кортуковой Н.А., ул. Речная, д.12, кв.1, с.Тогул, Тогульский р-н, Алтайский край, 659450.

* * *

Известно, что у каждого человека есть «свое» дерево, животное, планета, трава... Моя трава — вербена, или ее еще называют голубиной травой. Мне захотелось посадить ее на своем участке. Но каково же было мое разочарование, когда я узнал, что вербена имеет множество разновидностей. У меня уже есть три вида этой травы, но это как будто совершенно разные растения. Может, кто из читателей вестника просветит меня в этом вопросе?

Адрес: Немцеву Анатолию, ул.Коротеева, д.33 , Искитим, Новосибирская обл. 633210.

* * *

Мне 48. Не могу избавиться от хронического язвенного колита. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Гатауллиной А.Б., ул. Нур Баян, д. 37, кв. 22 , Кукмор, Татарстан, 422110.

* * *

У моего ребенка диагноз: спинно-мозговая грыжа пояснично-крестцового отдела, парез нижних конечностей, недержание мочи и кала. Может быть, у кого-то было подобное несчастье и кто-то подскажет мне, к кому обратиться за помощью? Может быть, есть народные методы? Грыжу удалили, но неподвижность стоп и недержание — все осталось.

Адрес: Шаповаловой Марине Николаевне, ул. Кочергина, 18, Крымск, Краснодарского края.

* * *

Мне 24 года, 5 лет замужем, а детей нет. В 6 — 7 недель происходят выкидыши. С мужем сдали все анализы. У меня обнаружили герпес и токсиплазмоз. Лечение дорогое, а годы идут... Может, есть народные средства?

Адрес: Музалевой О. В., ул. Кузнечная, д. 239, кв. 153, г. Таганрог, Ростовская обл., 347939.

* * *

Мне 43 года. Перенесла три операции на позвоночнике. Удалены две межпозвонковые грыжи дисков, после чего образовались спайки, которые давят на нервные окончания. Пропила три курса чистотела — результата нет. Медицина бессильна. Медикаменты боль не снимают. Может, кто-то посоветует народные средства?

Адрес: Паниной Лидии Владимировне, ул. Девичье Поле, д. 11, кв. 37, Коломна, Московская обл., 140404.

* * *

В конце 1998 года случайно купила в киоске вестник «ЗОЖ». Газета мне настолько понравилась, что сразу же оформила подписку. К пенсии накопился «букет» болезней. Всю жизнь не обращала на свое здоровье внимания — некогда было. Воспитала шестерых детей, лечила их в основном травами. Сейчас занимаюсь внуками. Вестник читаю от корки до корки, для меня это своеобразный ликбез. Купила тренажер Фролова, пока, правда, не все получается, но со временем освою. По моей рекомендации подписались уже трое. Люди даже не слышали о такой газете.

Ну, а теперь, почему пишу. Одному из внуков 4 года, и у него водянка яичка. Операция нежелательно — у него гидроцефалия, высокое внутричерепное давление, до сих пор не говорит — последствия родовой травмы. Может, кто-то из читателей подскажет, как нам лечить внука народными средствами?

Адрес: Шашковой Ф. И., ул. Ошарская, 85-а, Нижний Новгород, 603105.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Хотела бы найти спутника жизни. Мне 51/160/70, приятной внешности, образование сред.-техническое, энергичная, люблю готовить, шить. Сыну 19 лет, студент.

Жильем обеспечены. Хотелось бы встретить мужчину самостоятельного, до 60 лет, хозяйственного, предприимчивого, имеющего дачу или дом в деревне или согласного на переезд на Урал. У нас красивейшая природа, много рек недалеко от города (Кама, Сылва, Чусовая). Продается много домов в окрестностях. Увлекаюсь народной медициной.

Адрес: Валентине Михайловне, а/я 9185, г. Пермь, 614077.

***

Татарка, вдова, 50 лет, 170/92, спокойная, работаю, люблю домашний уют. Желаю познакомиться с порядочным мужчиной моей национальности и близкого мне возраста.

Адрес: Низамовой Н., д/в, г. Красноярск-30, 660030.

***

Надеюсь на встречу, которая станет нашей судьбой, с добрым, непьющим, порядочным мужчиной. Верю, что в нашем доме поселится лишь покой, согретый счастьем, радостью, любовью. О себе: 40/163, Рыба, разведена, воспитываю сына-подростка, порядочна.

Адрес: п/п XI-РЖ № 666114, д/в, почтамт, г. Сорочинск, Оренбургская обл., 461130.

***

Одинокая женщина познакомится с порядочным мужчиной 25-35 лет. Вредных привычек в меру. Судимых прошу не беспокоить. Мне 23/165. Имею сыночка. Подробности письмом. Отвечу на письма с вложенным конвертом и фотографией.

Адрес: п/п №661927, с. Свердловское, Артинский р-н, Свердловская обл., 623363.

***

Я совершенно одинока — семья трагически погибла, родители умерли. Надеюсь на встречу с добрым, порядочным мужчиной, который пожелает разделить свое одиночество с независимой вдовой. Мне 48/172/69, стройная брюнетка, Дева, симпатичная, без в/п, высшее мед. образование. Детей нет. Есть чувство юмора. Веду порядочный образ жизни. Живу в пригороде.

Адрес: п/д №139886, д/в, Главпочтампт, г. Таганрог, 347900.

***

Вдова 46 лет, склонная к полноте, скромная, не избалованная жизнью, умеющая вести хозяйство, помогать везде и во всем мужчине, создать тепло и уют в доме, интеллигентная, ведущая ЗОЖ, без в/п , желает познакомиться с вдовцом 46-55 лет, ведущим ЗОЖ, без в/п, с умелыми руками. Подробности письмом.

Адрес: Малыгиной А. А., пр. Профсоюзов, 1, кв. 56, г. Златоуст, 456238.

***

Познакомилась бы с простым, без комплексов мужчиной 45-50 лет, жителем Перми или области. Я Телец, 45/160/60. Люблю юмор, честность, простоту во всем.

Адрес: а/я 2656, г. Пермь, 614070.

***

Ищу порядочную, добрую, ласковую, стройную, общительную, ведущую ЗОЖ, любящую заниматься домашними делами, согласную на переезд девушку (женщину) 20-30 лет для дружбы и любви, а в дальнейшем для создания дружной и крепкой семьи. О себе: 26 лет, добрый, порядочный, высокий, стройный, симпатичный, веду ЗОЖ, Телец, в/о, интересы самые разные. Желательно фото в письме.

Адрес: Усольцеву Василию Леонидовичу, ул. Менделеева, 155/3, кв. 3, г. Уфа, Башкортостан, 450022.

***

Хотела бы переписываться с девчонками и мальчишками разной группы инвалидности и без нее. Мне 15 лет, увлекаюсь бисероплетением, фантастикой, психологией. Подробности в письме. Хотела бы создать заочный клуб молодых инвалидов, не считающих себя таковыми. Пишите все, кому одиноко. Отвечу всем.

Адрес: Чекатовой Наталье Николаевне, ул. Красногеройская, 61, кв. 55, г. Ижевск, Удмуртия, 426034.

***

Мне 50/165/80, Овен, веду ЗОЖ, люблю землю, природу, воду и т. д. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, верным, честным, добрым, обеспеченным, трудолюбивым мужчиной. Хочется прожить остаток жизни в мире, согласии, взаимопонимании, любви. Чтобы быть всегда вдвоем — и в радости, и в горе. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Отвечу на чистосердечное обстоятельное письмо. Желательно фото.

Адрес: п/п XV-ВГ № 672388, д/в, г. Нытва, Пермская обл., 617050.

***

Жизнерадостная, симпатичная, трудолюбивая женщина, 51/163/65, хочет найти порядочного, надежного мужчину 45-55 лет, без в/п. Люблю природу, музыку, веду ЗОЖ, воспитываю двух сыновей.

Адрес: п/п IV-4Н № 533318, д/в, г. Пучеж, Ивановская обл., 155360.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Тираж 554000 экз. Заказ № 5262. Подписано в печать 03.12.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Объем 2 п. л.

Рег. № 01189

Телефоны редакции: 216-83-97, 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 24 (180) ДЕКАБРЬ 2000

Наконец в Ставрополе выпал первый снег, и местные «моржи» — любители здорового образа жизни открыли свой зимний купальный сезон. В ледяной купели живописного Таманского леса побывали в этот день инженер-электронщик Евгений Литвинов, бывший пограничник Валерий Ерогов, предприниматель Николай Данилов, врач-педиатр Ирина Гражданкина с сыном и руководитель клуба ЗОЖ «Исток» Галина Ивановская.

На снимке: ставропольские «моржи».

Фото Владимира Малышенко.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

Колонка редактора

С Новым годом, друзья! Здоровья и счастья вам

Ну вот и все: 2000 год катит к финишу, и мы уже на пороге третьего тысячелетия. Вряд ли стоит вопрошать себя, каким оно будет, если мы не знаем даже, что принесет нам грядущий год. Да что там год – завтрашний день. А потому живите сегодняшним. Новогодние праздники – самые лучшие, самые светлые, самые теплые и радостные. Поставьте в своем доме зеленую елочку. Украсьте игрушками. Нет игрушек? Сделайте их из фольги, из сосновых шишек, из пластилина. Нет елки? Пусть будет просто свежая еловая веточка, украшенная серебристой звездочкой-снежинкой. И пусть будет обыкновенная свечка. И полет фантазии, который преобразит вашу квартирку, вашу комнатку, недорогую свечку и торт из тыквы в новогодний ужин при свечах в некоем загородном замке.

И пусть оставит вас подозрение в том, что ваша жизнь никому не нужна, что вы позабыты и брошены. Да, конечно, роскошные журналы на мелованной бумаге полны описаний жизни российского бомонда, рассказами о том, кто с кем спит, кто сколько зарабатывает, кто сколько ест эдакого, кто на какие острова среди океана отправится в новогодние праздники, в каких нарядах от знаменитых кутюрье их встретит. Пусть все это вас не тревожит, не трогает, не вызывает зависти, не заставляет чувствовать себя маленькими людьми.

Тут нам прислал письмо Сергей Сергеевич Шемшединов, гордый такой, приподнявшийся над мирскими радостями, суровый философ. Письмо это мы публикуем сегодня в вестнике, который он назвал плебейской газетой. Сначала я возмутился до глубины души и хотел выбросить фразу о нашем плебействе, но потом оставил, подумав: каждому в этом мире свое. Кому-то мелованная бумага, а кому-то газетная. Но это вовсе не означает, что попавшие на мелованную лучше тех, кто находит себя на газетной. Последние, кстати, бывают умнее, богаче душой и духом, проще и добрее. Они и составляют главную читательскую массу вестника «ЗОЖ».

(Окончание на 2-й стр.)

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

С Новым годом, друзья! Здоровья и счастья вам

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

За 9 лет существования газеты нам удалось создать что-то вроде клуба, в который может прийти любой человек без званий, без титулов, без высокого места в обществе, без больших денег, без «зеленых», без принадлежности к структурам, в том числе и криминальным. Мы создали клуб для простых людей, большинство из которых не приглашают на званые приемы, которым нет места в ночных клубах и казино и вообще на так называемом «празднике жизни». Мы вместе с вами создали клуб общения, и в этом клубе ваши письма поистине — самое дорогое, что у нас есть. Сегодняшний номер – тому подтверждение. Он в основном составлен из писем, и большинство этих писем потрясают оптимизмом. Они как «немножко солнца в холодной воде». Читайте и грейтесь.

Со своей стороны, я рад тому, что нам удалось выполнить всю намеченную на полугодие программу. Мы выпустили все 12 номеров вестника «ЗОЖ», причем 6 из них на 24 страницах, хотя по «регламенту» сие не предусматривалось.

Наконец, мы сохранили цену на все наши издания. И не только в минувшем году, но и в первом полугодии 2001 года. При этом мы остались самым дешевым изданием среди всех подобных. И это прежде всего ваша заслуга. Именно большой тираж позволяет нам удерживать цену на издание на прежнем уровне. И если где-то подписная цена в отличие от каталожной растет, то это не наша вина. Кстати, в 23-м номере я писал о ярославских чиновниках от почты, которые умудрились поднять подписную цену на вестник до 69 рублей на полугодие. Сегодня, после того, как результаты подписки известны, они могут, потирая руки, сказать: мол, никто не пострадал, число подписчиков в губернии выросло. На начало 2000 года их было 2 126 человек, а теперь 2 367. Все верно. Однако должен заметить, что это самый низкий процент прироста среди всех регионов России – 111 процентов. В то время как средний показатель прироста подписки составляет 165 процентов. То есть число подписчиков на вестник с 1 января 2001 года составило 964 102 человека.

А вот как на сегодняшний день выглядит «десятка» сильнейших «зожевцев»:

Татарстан - 82 114	*Волгоградская область – 34 298*
Башкортостан - 46 970	*Краснодарский край - 33 413*
Красноярский край - 41 920	*Челябинская область – 29 560*
Приморский край – 38 628	*Самарская область – 28 175*
Ростовская область – 36 207	*Кировская область – 24 531*

Отметим при этом, что в Татарии и в Волгоградской области подписка на «ЗОЖ» превзошла подписку на все другие центральные издания.

Вот, собственно, итог. Что касается журнала «Предупреждение», то 6-й номер сверстан и отпечатан, сейчас его сшивают, но к читателям он придет после Нового года.

Спасибо всем подписавшимся, всем, кто верит нам, всем, для кого вестник «ЗОЖ» служит не только справочником по народным рецептам, но и источником оптимизма и хорошего настроения. Здоровья и счастья вам всем! С Новым годом!

Анатолий КОРШУНОВ.

ВАШИ ПИСЬМА — САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НАС

ПРО ТРЕНАЖЕР ФРОЛОВА И ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО АЛАКАЕВОЙ

Разрешите рассказать, что происходит после опубликования в 12-м номере вестника моего письма. Послание называлось «О гипертонии я почти забыла». Пришла масса писем — оказалось, в России гипертоников пруд пруди. Поэтому я решила ответить всем через родной вестник.

Вот как выполняется упражнение «Золотое кольцо Е. Алакаевой».

Нужно сомкнуть одноименные пальцы рук и ног, посидеть так минут 5, прислушиваясь к потокам энергии внутри. Такая поза замыкает каналы, по которым энергия поступает ко всем органам тела. Если у вас где-то больной орган или закупорки в кровеносных сосудах — а именно это и есть на 90 процентов причина гипертонии, — вы почувствуете холод, покалывание, распирание и так далее. Кстати, это положение тела в какой-то степени является аналогом знаменитой позы Лотоса, ибо преследуется та же цель — гармонизация энергетических потоков в организме. Даже если вы ничего не почувствовали, доверьтесь мозгу, он уже получил сигнал о неблагополучии.

Теперь можно начать дыхание на тренажере Фролова, ибо мозг — вы же отследили?! — уже выработал программу оздоровления. Поэтому я считаю, что нецелесообразно начинающим дышать на тренажере и одновременно, например, смотреть телевизор.

Я часто общаюсь с теми, кто осваивает дыхание на ТДИ-01. Некоторые бросают, не получив результата. Жаль. Это или нетерпеливые, или те, кто не хочет прислушаться к себе. Но дыхание на ТДИ-01 — тоже тонкий информативный процесс. Откуда такое заключение? Я уже описывала в первом письме, как вопреки врачебному диагнозу, избавилась от многолетней боли в ноге, плече и локте. Очень этому удивилась и неожиданно для себя написала стихи. Строчки рождались как бы сами собой, ведь я не поэт, а бывший физик.

Гулкий шлеп велосипеда,
Брызги
в лужистой волне...
То звучит моя победа.
То прорыв в моей войне

С недоступным —
так казалось! —
С недозволенным —
врачом!
Позади болезнь осталась,
Покачу вперед плечом.

А война была
без правил —
Уступила палачу —
По сто раз
кричать заставил:
«Я смогу, коль захочу!».

Состоялась так победа,
И сегодня я кричу:
«Берегись велосипеда,
Это я на нем качу!».

Желаю всем успехов и здоровья!

Адрес: Марте Михайловне Безлюдовой, 127474, Москва, Бескудниковский б-р, 28-1-55.

«ЗОЖ»: Принимая во внимание тот факт, что Марта Михайловна все же физик, а не лирик, мы несколько сократили стихи, но полагаем при этом, что урон идее не нанесен. Суть ее такова: артрит побежден благодаря дыханию на тренажере Владимира Фролова ТДИ-01, и теперь Марта Михайловна способна запросто прокатиться на велосипеде. Прохожих просим поостеречься! А вообще, если серьезно, то нам впору нанимать литературного критика: ну, чуть ли не в каждом письме стихи. С одной стороны, это свидетельство хорошего настроя наших читателей, что радует. А с другой... караул (!), мы буквально утопаем в стихах. Задумайтесь: хорошо вам будет, если мы утонем?

СЕКРЕТ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ — ЛАСКОВОЕ СЛОВО

Хочу поведать читателям о долгожителях-супругах, чья семейная жизнь уже на седьмой десяток лет перешагнула. Речь идет о моем дяде и его жене. Роману Федоровичу сейчас 85, Надежде Ивановне — чуть поменьше. Живут они на Алтае. Семья их отличается от многих других удивительным взаимопониманием.

Войну дядя встретил и закончил на Дальнем Востоке, затем работал счетоводом в селе Бобково Алтайского края... Мне всегда нравилось бывать в их доме. Не хоромами покоряли супруги сердца заглянувших на огонек гостей, а доброжелательностью и приветливостью. Еще будучи ребенком и глядя на дядю и тетю, запоминала я секрет их семейного счастья.

Не стеснялся дядя при всех к жене с ласковым словом обратиться: «Отдохни, Надюша!», «Надюша, это я сам сделаю!». Не принадлежал он к числу высокорослых, но ценила его Надежда Ивановна за эту мужскую самость и тоже не скупилась на похвалы, благодарила — громко, вслух, при всех. Многие взрослые недоумевали, иных раздражала такая неприкрытая нежность и забота друг о друге. Как сейчас, помню: «Лучше Ромаши не сделает никто!» — касалось ли это строительства нового дома или просто рядовых сельских буден. В словах Надежды Ивановны всегда звучала гордость за мужа.

Дети — их четверо — давно выросли и «разлетелись» из родительского «гнезда». Но спокойны они за родителей, ибо знают, что мама с папой счастливы друг в друге.

Кстати, понаблюдайте: в счастливых семьях и болезни не задерживаются, нет здесь благоприятных для них условий. Пару лет назад боялась Надежда Ивановна, что Роман Федорович ослепнет, но операция прошла удачно, и он видит.

Что они едят-пьют? Да то же, что и все: не до больших разносолов. Но никогда дядя не лишал себя праздничных встреч и застолий, и всегда — в хорошем настроении. И улыбка-то у него даже виноватая слегка, словно извиняется за семейное счастье, которое дано ему...

Завидовали женщины Надежде Ивановне, которая не знала, что такое измены мужа. В чем секрет? Со стороны вроде все, как у всех: многоэтажка, подъезд и ставший таким родным город...

Смотрю на их молодые портреты и думаю: всю жизнь у них была лебединая верность, всем бы такую!

Есть аксиома,
не в новинку:
Цените больше жизни
половинку.
Живите любо,
и да будет вам любо!
Дожить до свадьбы
бриллиантовой слабо?

Долгожители мои, супруги Ивановы, проживают сейчас в городе Рубцовске.

Адрес Свириденко Галины Николаевны (временный): 649184, Республика Алтай, Чойский р-н, с. Каракокша, ул. Строителей, д. 4, кв. 4.

А вот новогоднее поздравление, которое нам прислала Галина Николаевна:

Читателям «зожевской»
крепкой ладьи:
Стучит на пороги
ко всем
год Змеи!
Неважно, где ты,
кто ты родом —
Всех поздравляю
с Новым годом!
Минуй вас беды все,
напасти!
Здоровья всем
и большого счастья!

ПРОШЕЛ ПУТЬ ОТ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА ДО ПИТЕРА КЕЛДЕРА, А ТЕПЕРЬ СПЛЮ НА ИГОЛКАХ

Михаил Петрович Жолобов — наш давний автор. За 8-летнюю историю вестника «ЗОЖ» это его третье письмо. Первое он прислал нам еще в 1994 году, и мы опубликовали его в 38-м номере вестника под заголовком «От таблеток — к «ЗОЖ». В том письме Жолобов сообщил, что под воздействием выпусков «Здорового образа жизни», что печатались тогда в «Советском спорте», он, тяжело больной, тучный человек, отказался от лекарств, начал бегать, закаливаться, заниматься йогой — в результате перестал посещать врачей, и в 55 — столько лет Жолобову было в 94-м — чувствует себя лучше, чем в 30.

Спустя два года Михаил Петрович вновь прислал в «ЗОЖ» письмо. Оно называлось «И пью из «источника молодости» и было опубликовано в 86-м номере вестника за 1997 год. Михаил Петрович делился своими успехами в дальнейшем оздоровлении с помощью пяти ритуальных упражнений Питера Келдера.

В октябре нынешнего года мы вновь получили письмо от Жолобова. И вот о чем оно.

В январе 2001-го будет уже четыре года, как вы опубликовали мою заметочку «И пью из «источника молодости». На нее пришло очень много писем со всех уголков России — от Владивостока до Калининграда. Постарался ответить всем. Со многими завязалась дружеская переписка. Помогаем друг другу советами, добрым словом.

Мой девиз: «Жить без таблеток». И вот исполнилось 20 лет, как я живу без лекарств. По-прежнему веду ЗОЖ; много хожу. Работаю на даче. Делаю заготовки из выращенных овощей и фруктов, а это большое подспорье в наше тяжелое время.

Но самое любимое мое занятие — рыбалка. Живу на реке Неман. У нас много озер, каналов, изумительная природа. Костер, тройная уха, встречи с друзьями. Постоянно на столе свежая рыба...

Нынешнее лето тоже не прошло даром: заготовил много трав, кореньев — засушил, сложил в стеклянные банки. Чай пью только из трав. Делаю настойки из чистотела, калгана, змеиного горца.

По утрам в ходу гимнастическая палка, беговая дорожка, выполняю физические упражнения и по-прежнему асаны и в заключение — пять упражнений Питера Келдера. Их стараюсь выполнять каждое утро (за все годы пропустил только дни, когда ездил к маме в Вятку). Начал заниматься по Келдеру после прочтения материала в вестнике «ЗОЖ» в мае 1996 года, о чем писал в предыдущем письме. Чем дольше делаю, тем больше убеждаюсь, насколько полезны эти упражнения. Работает все тело, особенно позвоночник, дыхательная система; хорошие нагрузки на руки, сердце.

Сейчас очень много пишут и говорят о лечении радикулита, остеохондроза. Есть множество рецептов. Я предлагаю очень эффективный метод лечения позвоночника. Пользуюсь им вот уже 15 лет. Лечусь сам, лечу своих родных и близких друзей.

Нужно взять кусок резины или твердого пенопласта размером 26х13 см, толщиной — в зависимости от длины иглы (далее поймете, что это значит). Пластину расчертить на квадратные сантиметры, отступая от краев. Получится сетка размером примерно 23х9 см. В каждый уголок квадратного сантиметра воткнуть обычную швейную иглу (всего нужно 240 штук). Втыкать нужно так, чтобы острие иглы выходило из пластины на один сантиметр. Лишние концы игл сточить или «откусить» бо-

(Продолжение на 4-й стр.)

(Продолжение. Начало на 2-3-й стр.)

корезами, а сверху наклеить тонкий слой резины.

Когда почувствуете боль в спине, сделайте легкий массаж. Потом протрите больное место спиртом или одеколоном и положите на него пластину иглами вниз, а поверх нее — груз. Я пользуюсь энциклопедическим словарем. Держите его 30-35 минут. Можно и дольше.

За все время лечения я ни разу не проколол кожу, хотя иногда ложусь на пластину и засыпаю. Трех-четырех сеансов достаточно. Если болезнь сильно запущена, нужно процедуру проводить до излечения.

По-прежнему агитирую всех подписываться на вестник. На сей раз сочинил что-то вроде частушек.

Адрес: Жолобову Михаилу Петровичу, 238750, г. Советск, Калининградская обл., а/я 108.

«ЗОЖ»: Кстати, по поводу частушек мы объявили конкурс, итоги которого подведем к июлю 2001 года. Тема общезожевская — не только о самом вестнике. Так что дерзайте! Письма уже идут. Ну, а что касается частушек Жолобова, то мы отобрали из них две, на наш взгляд, лучшие.

Гармониста я любила,
Он меня не замечал.
«ЗОЖ»-газету подарила,
В один миг зауважал.

Жизнь тяжелая такая,
Просто сущий кавардак.
«ЗОЖ» нас только
и спасает,
Заряжает, как Чумак.

МОЙ РЕЦЕПТ — НЕ РАСКИСАТЬ

Я пока не подписчица газеты, но постоянный ее читатель — каждый номер покупаю у своего почтальона.

Последний заставил меня поделиться с вами своими мыслями. Я инвалид II группы с 1982 года. Страдаю, кроме инсульта, хроническими запорами и пороком сердца, на почве чего и получила инсульт. Но, несмотря ни на что, живу и очень люблю жизнь, восхищаюсь этим миром и радуюсь солнышку. Если бы я умела писать стихи, обязательно написала бы гимн солнцу. Сама я стихов не пишу, но с удовольствием переписываю хорошие в отдельную тетрадь. И когда холодно на душе или когда недомогаю, беру свою тетрадь. Очень люблю стихотворение Татьяны Кузовлевой «Твори добро».

Твори добро, нет
большей радости,
И жизнью жертвуй,
и спеши
Не ради славы или
сладостей,
А по велению души...
Когда кипишь, судьбой
униженный,
Ты от бессилья и стыда,
Не позволяй душе
обиженной
Сиюминутного суда.

Постой, остынь, поверь,
действительно,
Все встанет на свои
места,
Ты — сильный, сильные
не мстительны,
Оружье сильных —
доброта!

Это очень созвучно моей душе. Я стараюсь придерживаться этого принципа. Много стихов, которые попали в мою тетрадь, помогают мне выжить. У меня нет никаких рецептов, кроме одного — не раскисать!

А еще лучше — не пищать!

Спасибо всем целителям за дельные советы. Может, и для меня найдется, как разработать руку? У меня левая половина тела была парализована. Ногу я разработала, а вот руку упустила. Но все равно, жизнь прекрасна!

Адрес: Васюковой Тамаре Ивановне, 624090, г. Верхняя Пышма, Свердловская обл., ул. Кривоухова, д. 49, кв. 60.

«ГОСПОДИ И ВЛАДЫКО ЖИВОТА МОЕГО»... ОТЗОВИСЬ!

Разве можно «пройти мимо» рубрики «Отзовитесь!»? Кто, когда поможет миллионам несчастных? Христос? Но он четко сказал: «Я только для избранных». «Малого стада». А большому поможет кто? Никто. Чтобы оставаться всю жизнь вне жалоб, надо иметь академический ум. Да и то бывает «на старуху проруха»... Центры? Разовая помощь без ЗОЖ. Вокруг меня люди умирают, но не сдаются разумности. Никто не хочет меняться, ограничивать себя, терпеть... Косность 100 процентов.

Что делать? Стационары по реабилитации? Но где такие спонсоры? Государство само еле-еле... А сколько врагов у ЗОЖ?! Индустрии, удовлетворяющие низменный спрос, и... «Здравоохранение». Вот что пишет классик медицины А.С. Залманов: «Может слесарь при работе употреблять 5000 инструментов? Хирург — 100 инструментов? Так, 99 процентов лекарств, глотаемых больными, не только бесполезны, но и опасны побочными «эффектами». Отсюда и ругань в адрес врачей.

Работу по исцелению масс могли бы проделать «авторитеты» при помощи общества, подобного зонам здоровья Шелтона. Но тож Америка! Там такие фигуры альтернативной медицины, как Вейль (№ 1), Энн Уигмор и другие. А мы по рейтингу позади многих африканских стран. Наши российские авторитеты все реже на страницах «ЗОЖ». Иванченко? «Приходите в наш центр...» Реклама. Денежки и немалые, если регулярно. Почему не уважают? Плебейский орган... Пример: Н. Штаб вылечил мужика от импотенции зверобоем. «Озверел» тот, с женой наладил кайф, «да и на стороне стал прихватывать» (слышу сладострастный смех. — **С. Ш.**) И вот последний номер — опять Штаб озабочен сексом. Старый греховодник! «Не важна честь, чтоб меж этаких роз мои изваяния высились». Так думают авторитеты. «Во царствии небесном не женятся... а как ангелы» — в постах и молитвах. Воздержание — добродетель человека. Но мы живем при нонхомосапиенсе — неразумном существе на одну ступень выше млекопитающих. Отсюда и беды. Мозги вправлять? На это нужны тыщи лет... Потому Евангелие апокалиптично грозит: «Камня на камне не останется». Одну помощь могу оказать миллионам... Энергии начинаются в теле и выходят через кончик языка и бугорки передних зубов. Сомкните полюса и задерживайте дыхание... «по Фролову».

Адрес: Шемшединову С.С. 361101, К. Б. Р. Майский — Октябрьское, ул. Урванская, д. 1.

«ЗОЖ»: В данном случае, вероятно, уместно сделать сноску в том плане, что «позиция редакции не всегда совпадает с позицией автора». Тем более, что Сергей Сергеевич — автор довольно сложный. Подчас бывает нелегко продраться через частокол его мыслей, сравнений, намеков, цитат. Однако читать письма Сергея Сергеевича всегда интересно, потому как есть над чем подумать. Скажем, почему российские авторитеты альтернативной медицины все реже выступают на страницах вестника? Может, и правда, по той причине, что вестник — «плебейский» орган. Так это или иначе, мы, присоединяясь к Шемшединову, советуем «сомкнуть полюса» и задерживать дыхание по Фролову.

Я ЖИВУ И НЕ ДУМАЮ О БОЛЕЗНИ

Здравствуйте. Выписываю «ЗОЖ» совсем недавно. Тем не менее решила рассказать о себе. И не только рассказать, но и послать фотографии.

Я инвалид первой группы — Гирфанова Разина Галиевна, 49 лет, диагноз — рассеянный склероз. Стаж болезни большой, поэтому знаю о ней все. Парализовало меня в 1988 году, но

на инвалидность я пошла только 10 лет спустя и оптимизма не теряю — с радостью встречаю каждый подаренный день. Просто живу и не думаю о болезни. В этом мне помогают дочь и муж.

Я родилась в деревне. Затем долгое время жила в Уфе. Теперь из-за моей болезни мы обитаем в 30 километрах от города в гар-

монии с природой. Наслаждаюсь ее красотой, дышу чистым, свежим воздухом, переполняюсь чувством благодарности ко всему, что окружает меня. Благодарю своего мужа за заботу и любовь. Рядом с ним я забываю об инвалидности и чувствую себя такой, как все, просто временно не повезло. Благодарю свою дочь — помощницу, радость в доме. Благодарю наших животных — умницу пса по кличке «Тарзан», ласковых кошек. Мне кажется, они все понимают, сочувствуют мне, стараются скрасить жизнь и единственное, чего не могут — это говорить.

Муж и дочь вывезли меня в эту красоту, чтобы продлить мою жизнь, и я не имею морального права унывать. Я обязана жить и бороться за каждый день, пока нужна, необходима своей семье, пока голова моя полна полезными идеями.

С интересом читаю «ЗОЖ». Спасибо за газету, за полезные советы, за настрой, который она дает. К сожалению, я пока не могу предложить ни одного способа лечения, в том числе и моего недуга. Но знаю точно: от смерти спасает огромная вера в себя, во Всевышнего, спасает оптимизм. Прочь уныние, улыбайтесь, как бы плохо ни было на душе. Гоните от себя все негативное, верьте в победу, и помощь обязательно придет. Неожиданно и в самый нужный момент...

С наилучшими пожеланиями ко всем!

Адрес: Гирфановой Разине Галиевне, 452410, Респ. Башкортостан, Иглинский р-н, п. Иглино, ул. Березовая, д. 4.

«ЗОЖ»: Разина Галиевна прислала — надо полагать, на конкурс — прекрасные цветные фотографии. Увы, они пропадут в черно-белом варианте. Обо всем остальном прекрасно сказано в письме.

Я ЗДОРОВА, Я СМЕЛО ИДУ ВПЕРЕД

С раннего детства я обнаружила у себя удивительную способность быстро сама себя излечивать. Болела крайне редко, но если у меня что-то случалось, при виде доктора тут же все проходило. Правда, с годами я утратила эту способность. И только через 40 лет, когда стала часто болеть, поняла, в чем отгадка: лечит нас не врач, он только обрабатывает рану, лечит подсознание, Бог. Подсознание никогда не дремлет, оно управляет всеми процессами, даже когда человек спит. Если вы будете говорить: «Ах, я больна, мне плохо!» — все именно так и будет. Нельзя также говорить: «Я не больна». Частицу «не» подсознание не слышит. Нужно говорить: «Я здорова. Я смело иду вперед. Господи, спасибо Тебе за мое здоровье!» И самое главное — нужно молиться. Навести порядок в своей душе, своих мыслях, тогда и в жизни будет порядок. Необходимо покаяться, причаститься. Вы никогда не задумывались над тем, как долго живут добропорядочные люди? Человек рожден для того, чтобы быть счастливым и богатым, а самое главное — здоровым. Все наши болезни даны нам за наши грехи. По известным обстоятельствам мы долгое время шли в никуда. Но теперь, в новом веке, все наладится.

Сама я логопед. Лечу у взрослых и у детей заикание. Именно с помощью подсознания. Уверена, что все болезни можно победить. Только нельзя их запускать. Заикание хорошо поддается лечению, правда, лечим мы его длительно, никак не одномоментно. С каждой болячкой нужно повозиться.

И еще. **Очень простой рецепт от артроза суставов.**

Подогреть 1-2 столовые ложки подсолнечного масла и втирать в больное место. Укутать теплым шарфом на ночь. Достаточно 5 раз, и вы навсегда здоровы.

Этот стих мне приснился

МОЙ НЕРОДИВШИЙСЯ СЫНОК

Солнце лето унесло.
И время каяться пришло.
Мой неродившийся сынок,
Ты самым лучшим
стать бы мог.

Мой неродившийся сынок,
И кто бы все
предвидеть мог,
Что солнце лето унесет
И душу снегом заметет.

Но я так поздно поняла.
Прости, Господь,
за все меня!
И лето в души нам верни.
Детей от горя сбереги.

А лето снова
к нам пришло,
Но души снегом замело...

Мой адрес: 142103, г. Подольск, ул. Мира, д. 19, кв. 153. Фунтиковой Нине Михайловне, д. т. 69-11-40.

ЦВЕТЫ НА ОКОШКЕ

В феврале мне исполнится 89. У меня 2-я группа инвалидности (сердечная недостаточность, аритмия, болезнь Паркинсона и десяток других). Пишу и ем левой рукой — правая не работает.

Пятница. Вечер. Температура 38,8. Вызываю «помощь на дому». Приезжают. Меряют давление — норма. Лекарств у них нет. Предлагают пить малину и в понедельник вызвать лечащего врача — в городе эпидемия гриппа. Врач спрашивает:

— Суставы болят?

— Нет, — отвечаю.

— Но будут болеть... Кашель есть?

— Нет.

— Ну, будет кашель, и температура станет выше.

Завариваю травы: мелиссу, лист малины, смородины, земляники, шиповника.

Суббота. Ничего не ем. Пью лишь эту заварку. Все силы организма — на борьбу с болезнью, а не на переработку пищи.

Воскресенье. Этот же отвар и куриный суп. Одна таблетка аспирина, фрукты.

Понедельник. Температуры нет, кашля нет, суставы не болят. Я здорова.

На праздничном чаепитии съела ложку грибной икры. Пришла домой — через два часа начало лихорадить, тошнить, выступил холодный пот. Выпиваю три стакана подсоленной воды. Два стакана воды с марганцовкой. Через час — заварку из 1 см корешка змеевика- раковая шейка — все прошло.

И вообще как я лечусь... При болях в позвоночнике прикладываю лист лопуха летом или солевой компресс. Иногда использую пищевую фольгу. Мне помогает.

У дочери был грипп — живем в одной квартире. Я за ней ухаживала и не заболела. Спасалась, смазывая в носу и под носом чесноком, настоянном на тройном одеколоне.

При головной боли и насморке прикладываю фольгу на лоб и на переносицу — проходит.

Очень часто использую листья каланхоэ. Жую

(Окончание на 6-й стр.)

(Окончание. Начало на 2-3-4-5-й стр.)

лист при болях в желудке. Достаточно трех дней, и боли стихают. Жую лист и при ангине. Если обрезалась, обожглась, использую сок каланхоэ.

Утром просыпаюсь, начинаю разминку. Рук, ног, позвоночника, проделываю гимнастику для глаз.

Веду активный образ жизни. Летом развожу цветы на подоконниках и на клумбах. Поливаю их два раза в день, на что требуется примерно 30 литров воды. Ношу сама. Участвую во всех мероприятиях, организованных обществом инвалидов: прогулки в лес, спортивные соревнования. Участвую и в различных выставках народного творчества. Словом, грустить некогда.

Восемь лет назад ночью у меня был сердечный приступ. Я себе сказала: «Если выживу, буду ухаживать за бесхозными могилами». Я выжила, и вот у меня девять могил, где весной я сажаю цветы, затем все лето за ними ухаживаю.

Всем инвалидам, которые жалуются в «ЗОЖ» на свое одинокое житье-бытье, советую обязательно найти хоть какое-нибудь занятие. Жизнь сразу же покажется более привлекательной.

Адрес: Яховой Нине Васильевне, 624130, Свердловская область, г.Новоуральск, ул. Ленина, д.49, кв.7.

«ЗОЖ»: В подтверждение этого письма Нина Васильевна прислала нам фотографию окон своей квартиры. Море прекрасных цветов. Потрясающе красиво — поверьте на слово. Но вообще-то можно только удивляться и радоваться энергии 88-летней женщины. Вот уж точно : великое дело — чувствовать себя нужным людям.

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЙ

Прошу через нашу газетку дать объявление. Может быть, оно поможет каждому из нас расширить круг общения, найти единомышленников. Представьте себе: 18 летняя девушка-вегетарианка. Она ведь просто обречена на «беловоронье», на одиночество.

«Прошу откликнуться зожевцев-новосибирцев, тех, кто встал на путь восстановления здоровья естественными методами. Возможен интерес к мировоззренческой литературе: Гурджиев, Успенский, Лазарев и другие. Дальнейшая цель — создание клуба «Здоровый образ жизни».

Телефон: 68-27-86. Светлана.

Спасибо за надежду и возможность услышать друг друга.

Есть прекрасные слова у Порфирия Корнеевича Иванова: «Человек должен жить в победе...» Не каждый так силен, чтобы одному, в одиночку идти по верной дороге. Нужна своя семья, свои... В этом , кстати, вижу одну из главных причин пробуксовки всех благих начинаний.

С НАДЕЖДОЙ — В ЗАВТРА

Мое письмо было опубликовано в вестнике № 13 под названием «Семь колодцев». Я получила большое количество откликов со всех уголков России. Большое спасибо за энергию сердечности и тепла, которая прозвучала в ваших посланиях. Прошу простить тех, кому по причине определенных обстоятельств не смогла помочь или ответить. В заключение хочу, чтобы мои скромные стихи в канун Нового года подняли ваше настроение и подали надежду в завтрашний день.

Ты только верь в свое предназначенье.
Судьба строга, и это изреченье прими
Без суеты и слез взахлеб.
Ведь если нам не выпал миг удачи сегодня, то поверь,
Совсем не значит, что завтра нам опять не повезет.

Желаю всем крепкого здоровья, хорошей погоды в вашем доме, настоящих друзей и благополучия. И ни в коем случае не опускать руки, ибо дорогу осилит идущий.

Адрес: Кузнецовой Раисе Александровне, 109443, Москва, ул. Юных ленинцев, д.69, кв. 35.

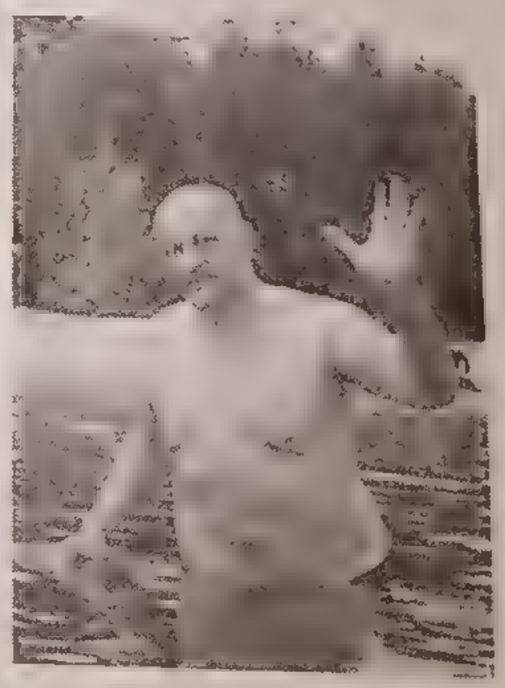
ПОСЛЕ ТОГО, КАК «УШЛИ» 60 КИЛОГРАММОВ

Эта история старожилам вестника, конечно же, знакома. Николай Николаевич Шепетюк, житель Екатеринбурга, «накушал», как он сам пишет, огромный вес — 170 кг. В результате получил инфаркт. Оказался по ту сторону жизни, но, к счастью, не перешагнул «черту». Николай Николаевич сумел провести переоценку ценностей, взяться за себя и сбросив 60 кг, выкарабкаться из болезней. Года два назад «эпопея» Шепетюка была рассказана в вестнике «ЗОЖ» и повторно в журнале «Предупреждение» № 1 за 2000 год.

Недавно Шепетюк прислал нам очередное письмо. «И сегодня нет-нет, да и приходят письма с вопросами, как отразилась на моем здоровье потеря 60 кг веса. Говорят: лучше один раз увидеть, чем 7 раз услышать. Поэтому высылаю два фото. Одно сделано в 1988 году, другое — в 2000, во время отдыха на озере Шартаж. Впрочем, главное наверное, состоит в том, что сегодня я чувствую себя значительно лучше, чем 12 лет назад. Коксартроз, правда, беспокоит, но жить можно. Работаю на прежнем месте — в УГППУ заведующим лабораторией на кафедре механики с окладом 600 рублей в месяц. Подробное описание моего главного этапа похудания и оздоровления за счет движения, закаливания, питания и бани занимает 8 страниц. Кто не смог прочитать эту историю в «ЗОЖ» или в «Предупреждении», но хотел бы о ней узнать, могу выслать по почте. От вас — конверт и небольшая компенсация моих расходов в пределах 20 рублей.

Мне повезло, что я познакомился с «ЗОЖ» еще с тех времен, когда страничка эта печаталась в газете «Советский спорт». Именно благодаря этой страничке я практически — именно с 1991 года и по сей день — не принимаю никаких лекарств.

Адрес: Шепетюку Николаю Николаевичу, 620059, Екатеринбург, а/я 6.



В ИТОГЕ МОЙ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ ВЫШЕЛ НА РАБОТУ

Мне в этом году «стукнуло» 60. Но благодаря вестнику я еще «верчусь» и, кроме того, очень помогла своему мужу выкарабкаться из инсульта.

ВАШИ ПИСЬМА...

Если бы Владимир Николаевич был моим единомышленником, то об инсульте сегодня не пришлось бы и говорить. А привели его к этому заболеванию гипертония и стрессы. Поводов для последних — муж работает директором лицея — на службе более чем достаточно. И вот однажды у него отнялась правая сторона тела, исчезли глотательные функции. В таком состоянии его привезли домой. Естественно, больница, уколы, кормление через трубку... Прошло 10 дней, улучшений никаких. Тогда я решила взяться за него сама, благо, кое-какие знания по народной медицине у меня имелись.

Стала ежедневно делать клизмы, пока муж не встал.

Ежедневно во время кормления давала по 8 чайных ложек синего йода на киселе. В итоге через 4 дня после начала этой процедуры он начал глотать сам. Из книги Гаваа Лувсаны «Очерки методов восточной рефлексотерапии» выписала точки на меридианах, которые следует массировать при инсульте. В итоге стопа ноги, которая была ледяной, потеплела, и правая сторона начала функционировать.

Кроме того, я читала мужу молитвы на оздоровление, и на 14-й день он встал.

И еще. Спасибо вашей газете. В рубрике «Домашний доктор» я нашла рецепт от пролежней — они появились у него на 5-й день пребывания в больнице, и после того, как он стал спать на просяном матрасике, никакие мази не понадобились.

В итоге мой Владимир Николаевич вышел на работу, а вскоре и вовсе перешел в мой лагерь: провел очищение, пьет травы, повторяет настрои Сытина и дует в аппарат Фролова.

Адрес: Камышиной Валентине Ивановне, 346513, Ростовская область, г.Шахты, пр.Победы революции, д. 26.

УРОКИ ОПТИМИЗМА ОТ ГАЛИНЫ КУЛЕШОВОЙ

У ВАС И ПЛАСТИЛИНА НЕТ? КОШМАР...

Здравствуйте, мои славные! Спасибо вам всем и за все! Пишу с целью сообщить новость: снова переехала я. Вот сижу и думаю: ушел от меня шоколадный торт прямо из-под носа... Дело в том, что я одной семье помогла с Севера в Мичуринск квартирами обменяться. И в знак благодарности мне принесли торт, а это нелегко больному человеку — Красную, 10 найти; она же у старухи Шапокляк на куличках, где рытвины да ухабы, без всякого асфальта, не говоря уж о прочих признаках цивилизации.

Бедный торт меня дома не застал, потому что меня всегда где-нибудь носит — волка ж ноги кормят.

А дочка Аня, она в Липецке учится, как-то и говорит: «Давай к нам, хоть мы и сами на птичьих правах, но потеснимся». И правда, думаю, хватит уж мне свои прелестные места в избушке на курьих ножках морозить. Липецк — город большой, зожевцев там видимо-невидимо, яблоку упасть некуда — не дадут пропасть, может, еще подсобят с пропиской. Втолкала я свои пожитки в мешки и жду попутного ветра. За письма свои не волнуйтесь, я их с собою везу, а новые Зиночка с почты перешлет — все будет в абажуре. Оно, правда, на одном месте и камень обрастает, но каждому — свое; кому чем обрастать. Я тоже до 40 лет на одном месте обрастала, а вот за эти десять судьба мне сколько уж раз широко улыбнулась! Здрасьте вам!

Итак, жизнь меня продолжает взаимно любить страстной любовью, в знак чего, как хороший муж, бьет ключом, да все по голове.

Вообще-то, если муж бьет, да еще и по голове, то меры надо принимать срочные и серьезные, потому что это не дело. От некоторых мер бывает больно — надо переждать. Не бежать же к хирургу с воплем: "Пришейте мне обратно аппендикс, а то мне без него больно!" Прошу прощения у хороших мужей, а с чем я вас сравниваю, узнаете 23 февраля... Но уж точно не с аппендиксом, слово патриота. Настоящего Мужчины.

Не раскисайте. Отвлеките себя чем-нибудь, рассмешите себя, развеселите, не все же слезы лить, надо и в радости пожить, свет клином не сошелся на одной болячке.

Спасибо, милые, за ваши доверительные письма, спасибо за терпение, с которым ждете ответа. Кому через газету буду отвечать, конечно же, никаких фамилий не назову, козе понятно. Я с пониманием читаю, сама намотала кое-чего на кулак, а кое-чего на ус. Что же касается моих советов, то они ненавязчивы, от всей души, на все случаи хороши.

Чем себя отвлечь да развлечь? Как бы ни было полно дел по хозяйству, а непременно надо выбрать и потехе час, что-нибудь эдакое для души: поставить букет (внимание!) цветов (а не болезней), цветы — полезней; нарисовать разноцветными карандашами радугу... Как?!! У вас в доме нет цветных карандашей? Ну, вы меня удивляете! Ну и что, что вам 120 лет. Не иметь в доме цветных карандашей!..Ну, доберусь я до вас, доберусь! Денег жалко? Экономим на малом, теряем на большом!.. Может, у вас еще и пластилина нет? Держите меня, а то упаду: у них и пластилина в доме нет. А из чего вы для внуков морковку с зайцем слепите? Вы что, забыли, как сами в детстве ждали чуда? Тем более что пластилин в руках разминать — это отличная зарядка для пальчиков, хоть для девочек, хоть для мальчиков, даже и тем, которым 120. Ну, ладно. Карандаши и пластилин к следующему уроку оптимизма будут. А пока будем переделывать знакомые песни на свой оптимистический манер: «Называют меня некрасивая...»

Вот оно — большое и дружное семейство Галины Кулешовой (слева направо): Аня, Павел, Таня. В нижнем ряду Сережа и Люба. Фото сделано в 1989 году. Дети, разумеется, выросли, учатся, работают, и сама Галина Викторовна уже бабушка. Прислала нам афоризм в номер: «Сила духа сильнее всех сил. Даже самый слабый человек способен взрастить в себе силу духа».

— Нет, не так, а вот как:

Отчего я такая смешливая?
Улыбаюсь всегда и всему.
Если скажут, что я
несчастливая,
Не поверю я, нет, никому!
Ну вот и все на сегодня.
До скорой встречи.

Адрес: Кулешовой Галине Викторовне, 398020, Липецк, ул. Франко, 73.

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

В 23-м (179-м) номере вестника мы опубликовали беседу нашего корреспондента Елены Печерской с кандидатом медицинских наук, старшим научным сотрудником НИИ онкологии имени Петрова Владимиром Григорьевичем БЕСПАЛОВЫМ. Речь шла о том, как преградить дорогу раку, что необходимо для этого знать, на что обратить в первую очередь внимание. Сегодня продолжение беседы. Речь пойдет о пищевых добавках. Кстати, очень многие читатели задают нам вопрос, принимать их или не принимать, нужны они или нет. Поэтому беседа окажется полезной не только для онкобольных.

«ЗОЖ»: Владимир Григорьевич, известно, что США и европейские страны за последние десятилетия повернулись лицом к пищевым добавкам, а вот абсолютное большинство россиян на сегодняшний день повернуто к ним... не лицом. Чем можно объяснить этот факт?

БЕСПАЛОВ: Приведу лишь несколько красноречивых цифр. В настоящий момент в США различные добавки, содержащие витамины и микроэлементы, регулярно принимает 80 процентов населения. В странах Европы эта цифра несколько ниже: 40-50 процентов. И в Америке, и в Европе профессия врача-диетолога относится к разряду наиболее престижных и высокооплачиваемых, а между тем основным «инструментом» такого специалиста считаются все те же пищевые добавки. Теперь поинтересуемся, много ли наших соотечественников систематически включают в свой рацион... ну, хотя бы аскорбиновую кислоту. Разрыв окажется впечатляющим: всего 3 процента! Вы спрашиваете, с чем это связано. Отчасти с дороговизной импортных препаратов, отчасти — с непривычкой принимать вообще что-то, пока, как говорится, жареный петух не клюнул. Не последнюю роль, разумеется, сыграла беспардонная и часто недобросовестная реклама. Но ведь, согласитесь, дискредитировать можно любую, даже самую лучшую идею.

«ЗОЖ»: А может быть, вообще интерес к пищевым добавкам не оправдан? Ведь наши бабушки и дедушки эти таблетки не глотали, а между прочим, на здоровье жаловались куда реже, чем мы. Может быть, это все попросту от лени? Быстрее и легче проглотить добавку, чем думать о правильном питании. Не лучше ли разумно организовать свой рацион, и тогда вопрос об этих витаминно-минеральных комплексах отпадет сам собой.

БЕСПАЛОВ: К сожалению, интерес к пищевым добавкам вызван объективными причинами, и вряд ли американцев или японцев есть основания считать чрезмерно ленивыми. Существует более 600 микроэлементов, без которых наш организм не сможет нормально функционировать.

ЗОЖ»: Почему бы не получать их с пищей? Вот, например, я знаю, что в виноградных косточках представлено очень ценное вещество, которое играет роль антиоксиданта и наделено еще многими полезными качествами.

БЕСПАЛОВ: Вы правы. Однако вообразите на минутку, сколько виноградных косточек придется вам переварить, чтобы получить значимое для организма количество этого самого вещества, называемого пикногенолом. То же самое относится и к большинству других ценных элементов, содержащихся в пище. Это не значит, разумеется, что на диету можно махнуть рукой и питаться сдобными булочками, запивая их чаем с аскорбинкой.

«ЗОЖ»: Но почему же наши предки прекрасно обходились без пищевых добавок?

БЕСПАЛОВ: Эволюционно организм человека «запрограммирован» на потребление 4—5 тысяч калорий ежедневно. Однако современный человек не может себе позволить такую роскошь: если он будет столько есть, то очень скоро начнет страдать от ожирения. Необходимость снижения калорийности пищи приводит и к дефициту целого ряда веществ, содержащихся в ней. Ведь еда дает нам не только энергию, не только материалы, необходимые для построения нашего тела и его частей, но и эти незаменимые витамины и микроэлементы. Вот вам одна из причин, вызвавших к жизни «моду» на пищевую добавку.

«ЗОЖ»: То есть технический прогресс привел к частичному обездвиживанию человека, оно, в свою очередь, заставило снижать калорийность рациона, а это, в свой черед... Одним словом, цепь ясна. Но, если я вас правильно поняла, это лишь одна из причин.

БЕСПАЛОВ: Вторая, и не менее важная, — истощение почв. Это значит, что урожай, выращенный на такой земле, также обеднен фтором, серебром, селеном, цинком и другими важнейшими микроэлементами. Их дефицит может обернуться серьезнейшими заболеваниями. Возникает вопрос: где взять? Ответ на него все тот же: пищевая добавка.

«ЗОЖ»: Итак, две причины повышенного интереса к витаминно-минеральным пищевым комплексам ясны. Существует ли третья?

БЕСПАЛОВ: Да, существует. Как я уже упоминал в нашей предыдущей беседе, наиболее перспективной областью медицины в настоящий момент признана профилактическая, и в частности — предупреждение злокачественных опухолей. В этом важнейшем деле огромную роль может сыграть пищевая добавка.

«ЗОЖ»: Давайте остановимся на этом вопросе несколько подробнее.

БЕСПАЛОВ: В настоящий момент разработаны биологически активные добавки к пище, обладающие выраженным онкопрофилактическим действием. Они призваны сыграть одну из важнейших ролей в диетической профилактике рака. Пример такой добавки — разработанный отечественными учеными кламин. В нем содержится комплекс биологически активных веществ, выделенных из бурой морской водоросли ламинарии. Важнейшими компонентами этой таблетки можно считать Омега-3 жирные кислоты, йод, макро- и микроэлементы, а также хлорофилл.

«ЗОЖ»: Владимир Григорьевич, вам могут возразить, что всевозможных добавок, выделенных из морских водорослей, на прилавках и так немало.

БЕСПАЛОВ: В кламине выше содержание йода и жирных кислот Омега-3. Напомню вам, что на территории нашей страны немало регионов, жители которых постоянно испытывают дефицит йода.

«ЗОЖ»: Но ведь можно купить таблетки микройода в аптеке и обойтись без кламина...

БЕСПАЛОВ: В принципе обойтись можно без многого. Вопрос только — зачем? Кламин содержит органически связанный йод, который даже при длительном потреб-

лении не вызывает побочных эффектов и резкого воздействия на слизистые. Он может быть рекомендован для длительного и даже постоянного приема людям из различных групп риска по онкологическим заболеваниям, лицам с заболеваниями щитовидной железы, жителям районов с выраженным недостатком йода и целому ряду других категорий.

«ЗОЖ»: Но, возможно, большинству россиян кламин недоступен по цене...

БЕСПАЛОВ: Не думаю. В аптеках эта добавка стоит от 50 до 80 рублей за упаковку. Лекарства обойдутся дороже. То же самое относится и к феокарпину, который содержит биологически активные вещества из хвои сосны и ели (карофиноиды, витамин Е, хлорофилл, фитонцидный комплекс). Эти добавки недороги, удобны в применении, лишены вредного побочного действия и содержат целый ряд веществ, подавляющих развитие раковых клеток. Стоило бы назвать, пожалуй, и фибропан, который получают из отрубей. В нем присутствует кальций, витамины С и Е, бета-каротин, много полезной нерастворимой клетчатки, ценные жиры... Вообще в настоящий момент зарегистрировано более 1,5 тысяч пищевых добавок, из них несколько сотен — отечественных, которые вполне доступны по цене. Они способны восполнить дефицит более 600 микроэлементов. И уж, конечно, значительно дешевле и практичнее приобрести кламин, чем приступить к заглатыванию устриц или поеданию тонн морской капусты, которая, к слову сказать, очень соленая...

«ЗОЖ»: То есть вы хотите сказать, что добавка — это квинтэссенция и концентрат.

БЕСПАЛОВ: Да, именно это я намеревался сказать. И еще я хотел бы посоветовать: если вы хотите уберечь себя и своих близких от многих серьезных недугов, в том числе и от рака, присмотритесь внимательно к пищевым добавкам.

ПОПРОСИТЕ ВАШЕГО ДАНТИСТА БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЙ

Рак полости рта — одна из тех болезней, предупреждение которых во многом зависит от нас самих. Он возникает в основном как результат вредных привычек: потребление табака и, в меньшей степени, алкоголя. Как и при новообразованиях на кожных покровах, сначала развивается предраковое состояние, которое можно заметить. Тем не менее, по данным Американской ассоциации здравоохранения, рак ротовой полости ежегодно развивается примерно у 30.000 человек и является причиной 8.000 смертей. Это вызвано, как правило, запоздалым обнаружением опухоли. Если правильный диагноз поставлен до начала метастазирования, болезнь в большинстве случаев излечима.

Поэтому необходимо знать симптомы рака или предракового состояния в полости рта. По мнению американских специалистов, этот вид опухоли чаще развивается у людей старше 45 лет, однако бывают случаи, когда он обнаруживается в молодости.

Итак, обратите внимание на следующие признаки:

- ***Язвочка или выпуклость на губе, во рту или в горле;***
- ***Белое или красное пятно на деснах, языке или слизистой оболочке рта;***
- ***Кровоточивость, боль или онемение в полости рта;***
- ***Непроходящая боль или ощущение, словно в горле что-то застряло;***
- ***Затрудненность или болезненность при жевании или глотании;***
- ***Распухание челюстей;***
- ***Изменение голоса;***
- ***Боль в ухе.***

Как уже упоминалось, рак ротовой полости провоцируется потреблением табака в любом виде, а также увлечением спиртным. Особенно велика опасность для тех людей, которые имеют обе эти вредные привычки. Пребывание на солнце также считается фактором риска и может вызвать рак губы. К такому же печальному исходу способно привести и курение трубки. Очень часто сначала во рту возникают белые или красные пятна (лейкоплакия и эритроплакия). Они свидетельствуют о предраковом состоянии, которое пока еще обратимо.

Если вы заметили что-то подобное у себя или это сделал ваш дантист (кстати, желательно попросить его осмотреть ротовую полость; для него это не составит особого труда), самое время подумать о своем здоровье всерьез и обратиться к специалисту. Первым и вполне посильным шагом в профилактике и лечении следует считать отказ от вредных привычек.

СКРЫТНЫЙ, КОВАРНЫЙ, БЕЗМОЛВНЫЙ УБИЙЦА

Этот вид злокачественной опухоли отличается повышенной скрытностью и коварством. Поэтому его зачастую обнаруживают на поздней стадии, когда современные методы лечения бессильны.

В среднем одна из 55 женщин заболевает раком яичника, а 14000 женщин в год уходят из жизни в результате запущенной опухоли. (Данные медстатистики США.)

Чаще всего этот вид опухоли развивается в период менопаузы, в возрасте старше 50 лет. Те, у кого ближайшие родственники (мать, сестра, тетя) болели раком яичника, а также женщины, перенесшие злокачественную опухоль молочной железы, находятся в группе повышенного риска.

Чем чаще происходит овуляция, тем выше риск развития рака. Поэтому женщины, рожавшие более 1 раза, а также принимавшие оральные контрацептивы, подвергаются меньшей опасности. И наоборот, те, которые пользовались препаратами, стимулирующими функцию яичников (клонид, пергонал), попадают в группу повышенного риска.

Если опухоль обнаружена на ранней стадии, когда она еще не успела распространиться за пределы яичника, пациентка имеет сравнительно высокие шансы на излечение. Однако, заботясь о сохранности яйцеклетки, природа поместила яичники в глубину таза, и диагностировать опухоль в самом начале ее развития крайне сложно. Даже такие современные методы, как вагинальный ультразвук и сонография, не всегда дают точные результаты. Поэтому большие надежды возлагают онкологи на развитие нового теста, позволяющего обнаружить маркеры опухоли в крови пациентки.

Признаки, которые должны насторожить:

- ***Упорное чувство давления или вздутия в брюшной полости.***
- ***Учащенные позывы к мочеиспусканию.***
- ***Боль в поясничной области.***
- ***Несварение желудка, запор, понос, тошнота.***
- ***Повышенная утомляемость.***
- ***Повышенная температура.***
- ***Вагинальное кровотечение.***
- ***Боль во время полового сношения.***

По материалам зарубежной печати подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

...И ВОТ ТЫ БЕЖИШЬ В ТРЕВОГЕ ПРЯМО К ГОМЕОПАТУ...

Именно так, как описано в стихотворении Дмитрия Кедрина «Беседы», и поступила наш корреспондент Елена Печерская. Почему так стремительно и поспешно? — спросит наш заинтересованный читатель. Потому что, как выяснилось, в тематике наших бесед с различными специалистами до сих пор зиял досадный пробел: мы ни разу не упоминали о гомеопатических методах лечения. Решив исправить этот изъян и придя к выводу, что гомеопатия заслуживает серьезного разговора, корреспондент «ЗОЖ» направилась в кабинет, расположенный в доме № 1 по старинному Тихвинскому переулку. И — бывают же такие совпадения! — врач-гомеопат Марина Юрьевна Снежинская оказалась дочерью доктора Снежинского, о котором в свое время писала наша газета. Вот что она поведала о том направлении в медицине, которое раз и навсегда выбрала для себя.

«ЗОЖ»: Можно ли поставить гомеопатические методы в один ряд с траволечением или, скажем, с гирудотерапией, то есть использованием в лечебных целях маленьких кровососов — пиявок?

СНЕЖИНСКАЯ: Вряд ли названные вами направления имеют, так сказать, за плечами тысячелетнюю историю и все признаки истинно народной медицины, которая базируется в первую очередь на опыте. Гомеопатия значительно моложе и с самых первых своих шагов развивалась как абсолютно научный метод.

«ЗОЖ»: При каких же обстоятельствах она появилась на свет?

СНЕЖИНСКАЯ: Точная дата рождения гомеопатии — 1796 год, место рождения — Германия. Отцом нового направления принято считать гениального немецкого доктора Кристиана Ганемана. Он испытывал на себе действие хины и обнаружил, что она вызывает лихорадку, сходную по симптомам с состоянием больных малярией. И тогда ему в голову пришла неожиданная мысль: почему бы не использовать небольшие дозы горького вещества для борьбы с этим тяжелым недугом? Опыт оказался удачным. После чего Ганеман и сформулировал основные принципы новорожденной науки.

«ЗОЖ»: Как говорится, яблоко на голову падает многим, однако Ньютон всего один.

СНЕЖИНСКАЯ: Вот именно. Справедливости ради следует сказать, что подобные попытки предпринимались целителями уже в глубокой древности, но скорее интуитивно, неосознанно. Например, по сходству симптомов лечили белладонной некоторые виды психических заболеваний, вызывавших помрачение сознания, как при отравлении красавкой. Однако научное обоснование методу дал именно доктор Ганеман.

«ЗОЖ»: Вы упомянули кору хинного дерева, затем белладонну, которую по-русски называют красавкой. Можно ли считать юную гомеопатию дочерью траволечения?

СНЕЖИНСКАЯ (медлит с ответом): В определенном смысле, пожалуй, да. Собственно говоря, использование целительной силы растений — самый древний способ лечения, который с успехом практикуется не только людьми, но и животными. Однако стоит заметить, что «трава» и «отрава» — слова одного и того же корня. Принципы, положенные в основу гомеопатии, в корне отличаются от тех, которыми руководствуются фитотерапевты, или, проще выражаясь, травники.

«ЗОЖ»: В чем же заключаются золотые правила врача-гомеопата?

СНЕЖИНСКАЯ: Первый принцип, сформулированный Ганеманом, звучит так: «Лечи подобное подобным».

«ЗОЖ»: Формулировка действительно чеканная, однако у нас, непосвященных, неизбежно возникают вопросы. Следует ли это понимать в том смысле, что клин клином вышибают? Или, допустим, если я разбила градусник и надышалась ртути, мне следует еще добавить этого яда, и тогда я однозначно излечусь?

СНЕЖИНСКАЯ: Боже сохрани! В основу метода лечения, разработанного Ганеманом, положено сходство симптоматики. Допустим, у вас отравление пищевыми продуктами, симптомы которого напоминают те мучительные ощущения, которые вызываются приемом мышьяка. Опытный гомеопат определит, что вашим лекарством может стать... все тот же мышьяк, но только в крайне малых дозах.

«ЗОЖ»: Судя по упоминанию о мышьяке, ядовитые вещества используются в гомеопатии.

СНЕЖИНСКАЯ: Существует основополагающий принцип медицины Тибета: «На земле нет ничего такого, что не могло бы служить лекарством». Еще швейцарский врач Парацельс, живший в XV (!) веке, утверждал, что ядовитое действие любого вещества на живой организм находится в прямой зависимости от дозы. При оптимальном количестве яды могут оказывать целительный эффект, и, наоборот, передозировка лекарств приводит к тому, что они становятся сильнодействующими ядами.

«ЗОЖ»: Насколько я понимаю, минимальная дозировка — тоже принцип гомеопатии?

СНЕЖИНСКАЯ: Совершенно верно. Если вы долго лечитесь какими-нибудь травами и принимаете их в изрядном количестве. Постепенно вещества, содержащиеся в них, накопятся в организме, даже если растения считаются безвредными. Гомеопатические дозы настолько малы, что позволяют обойтись без всяких побочных эффектов.

«ЗОЖ»: И все-таки не совсем понятно. Предположим, у человека тяжелое отравление, а ему предлагают принять малую толику мышьяка, который, мягко выражаясь, далеко не витамин. Неужели это может принести больному облегчение?

СНЕЖИНСКАЯ: Представьте себе, может. Принятая крайне малая доза этого ядовитого вещества воздействует на человеческий мозг таким образом, что происходит стимуляция иммунитета в нужном направлении, и организм сам побеждает болезнь.

«ЗОЖ»: В таком случае можно ли считать гомеопатические средства иммуностимуляторами?

СНЕЖИНСКАЯ: Скорее иммунокорректорами, иначе их нельзя было бы применять при аутоиммунных заболеваниях. Во всяком случае, это не лекарства в общепринятом

смысле слова и не пищевые добавки (нутрицевтики, как иногда их называют на западный манер). Они не служат для уничтожения микробов, не восполняют дефицит жизненно важных веществ, таких, как йод или железо. Гомеопатические препараты содействуют восстановлению саморегуляции организма, то есть приводят к самоизлечению.

«ЗОЖ»: Интересно, отличается ли подход к больному представителя официальной медицины и врача-гомеопата?

СНЕЖИНСКАЯ: Самым коренным образом. Поставив диагноз «грипп», обычный врач начнет лечить любого пациента, как положено по стандарту при этом заболевании. Гомеопат учитывает индивидуальность каждого конкретного больного и особенности его состояния. Для него имеют значение телосложение пациента, его темперамент и даже знак зодиака. Кроме того, грипп гриппу — рознь. Если у больного на фоне высокой температуры наблюдаются страх, озноб, сильная жажда, гомеопат выпишет ему аконит. Если ртутный столбик градусника поднялся так же высоко, однако заболевший лежит как бы в прострации, его лекарством станет гельзелиум.

«ЗОЖ»: Действительно очень интересно. Если не секрет, как вы пришли в гомеопатию?

СНЕЖИНСКАЯ: Интерес к медицине перешел ко мне по наследству, однако довольно скоро я потеряла доверие к официальным методам лечения.

«ЗОЖ»: Наверное, потому, что они направлены главным образом на снятие симптома, а не на устранение причины заболевания?

СНЕЖИНСКАЯ: И поэтому тоже. Но главное в другом: общепринятые способы воздействия на организм приводят к угнетению защитных сил и переходу острых заболеваний в хронические.

«ЗОЖ»: В чем основные преимущества гомеопатии?

СНЕЖИНСКАЯ: Ничтожно малые дозы, применяемые согласно системе Ганемана, гарантируют полное отсутствие побочных эффектов. В самом худшем случае лечение может просто не помочь, но знаменитый принцип «не навреди!» будет соблюден полностью.

«ЗОЖ»: Какие болезни особенно хорошо поддаются воздействию гомеопатических средств?

СНЕЖИНСКАЯ: Практически любые, включая и доброкачественные опухоли. Весьма эффективно помогает гомеопатия, например, больным с аденомой предстательной железы. Опухоль постепенно уменьшается в размерах, неприятные симптомы отступают, необходимость в радикальном хирургическом вмешательстве исчезает.

Правда, лечение продолжительное и требует терпения от пациента. Но, согласитесь, лучше потерпеть, чем попасть под нож хирурга.

«ЗОЖ»: Доброкачественная гиперплазия простаты, как правило, развивается у пожилых мужчин, более молодые чаще жалуются на простатит.

СНЕЖИНСКАЯ: Как известно, это не опухоль, а всего лишь воспаление. Воспалительные процессы гомеопатия излечивает легко, и даже много времени не понадобится.

«ЗОЖ»: Как обстоит дело со злокачественными опухолями?

СНЕЖИНСКАЯ: В этом случае гомеопат обычно действует в союзе с онкологом. Однако средства, используемые нами, способны значительно облегчить страдания, поддержать иммунитет, свести к минимуму побочное действие тяжелого лечения.

«ЗОЖ»: Существуют ли противопоказания или какой-нибудь «возрастной ценз» для ваших пациентов?

СНЕЖИНСКАЯ: Гомеопатии, как и любви, все возрасты покорны. Противопоказаний не существует, и это еще одно преимущество нашего метода.

«ЗОЖ»: Нужно ли проводить очистку организма или менять систему питания перед тем, как обратиться к вам?

СНЕЖИНСКАЯ: Такой необходмости нет, хотя рациональное питание с преобладанием продуктов растительного происхождения повышает эффективность любого лечения. Но даже при неправильном образе жизни человек получит определенный результат.

«ЗОЖ»: Возможно ли сочетать гомеопатические средства с другими методами лечения?

СНЕЖИНСКАЯ: Это не самый простой вопрос. Обычно такая возможность существует. Например, прием гомеопатических средств при гипертонии не требует немедленной отмены обычных препаратов. Когда состояние пациента улучшится, можно постепенно снижать их дозы. Но в некоторых случаях такое сочетание недопустимо. Например, если больной псориазом будет одновременно рассасывать крупинки по совету гомеопата и применять гормональные мази наружно, ни один из методов лечения не приведет к успеху.

«ЗОЖ»: К слову сказать, несколько лет назад бытовала теория, что псориаз вызывается расстройствами функции печени.

СНЕЖИНСКАЯ: Это достаточно распространенное системное заболевание во многом остается загадочным. Оно действительно вызывается нарушениями обмена веществ в сочетании с особенностями нервной системы. Однако скорее его провоцирует не расстройство печени, а сбои в работе поджелудочной железы (впрочем, иногда неправильно функционируют оба органа). Именно об этом свидетельствует экспресс-диагностика по методу Фолля, которую я применяю в своем кабинете. Гомеопатические средства эффективно помогают при псориазе и других кожных заболеваниях, однако необходимо длительное лечение.

«ЗОЖ»: Сейчас готовые гомеопатические комплексы нередко продаются в обычных аптеках. Можно ли пользоваться ими самостоятельно?

СНЕЖИНСКАЯ: При хронических заболеваниях необходим индивидуальный подбор средств, и без врача-гомеопата не обойтись. Однако при внезапно возникшем остром недомогании такой готовый комплекс может оказать действенную помощь. Более того, я считаю, что желательно иметь в доме небольшую гомеопатическую аптечку, тогда нужное средство всегда будет под рукой. В конце нашей беседы я порекомендую читателям «ЗОЖ», что именно целесообразно включить в ее состав.

«ЗОЖ»: Наша встреча подходит к концу. В заключение еще несколько слов о том направлении в медицине, которое стало вашей судьбой.

СНЕЖИНСКАЯ: Есть такое понятие — «гомеопатическое мышление», оно свойственно не всем врачам, но те, кто сознательно пошел по стопам доктора Ганемана, обычно не сворачивают с избранного пути. Ведь гомеопатия одновременно и строгая наука, и высокое искусство.

(Окончание на 12-й стр.)

ДОМАШНЯЯ ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ АПТЕЧКА ОТ ДОКТОРА СНЕЖИНСКОЙ

ПОКАЗАНИЯ	Название гомеопатического средства	Дозировка (разведение) и правила приема
Высокая температура, простуда	Aconitum (Аконит)	С 3 — по 2 крупинки каждые 15 минут
Бессонница	Ambra gri sea (Амбра) или кофеа (но кофе не пить!)	С6 — 1 крупинка 3 раза в день С6 — 2 крупинки на ночь
Отек любого происхождения и любого органа	Apis (Апис)	С3 — 3 крупинки 3 раза в день. При остром течении — каждые 3 часа
Волнение перед событием	Argentum nitricum (нитрат серебра)	С6 — 2 крупинки 2 раза в день
Травма, телесное повреждение	Arnica (Арника)	С3 — 2 крупинки каждый час
Высокая температура при первых признаках простуды	Belladonna (Белладонна)	С3 — 2 крупинки каждый час
Прострел, невралгия (острая боль)	Brionia (Бриония)	С3 — 2 крупинки каждые 2 часа
Воспаление мочевого пузыря, цистит	Cantharis (Испанские мушки)	С3 — 2 крупинки каждые 2 часа
Насморк	Allium Cepa (Аллиум Цепа)	С3 — 1 крупинка каждый час
Капризным детям при прорезывании зубов	Chamomilla (Ромашка)	С3 — 2 крупинки в час
Ночные судороги икроножных мышц	Cuprum aceticum (Купрум ацетикум)	С6 — 2 крупинки перед сном
Спазмы живота	Magnesium phorphorium (Фосфорная магнезия)	С3 — 2 крупинки каждые 2 часа
«Транспортная» (или «морская»), «воздушная» болезнь	Cocculus (Коккулюс)	С3 — 2 крупинки каждые 2 часа
Гнойные миндалины	Mercurius solubilis	С6 — 1 крупинка каждые 3 часа
Ревматические боли (с улучшением состояния при движении)	Rhus (Рус)	С6 — 2 крупинки 3 раза в день
Крупозный кашель	Spongia (Спонгия)	С3 — 1 крупинка 5 раз в день

Записаться на прием к врачу-гомеопату Марине Юрьевне Снежинской можно по телефону: (095) 978-70-35.

МАСЛО И ПРОПОЛИС ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Привет всем зожевцам! У меня есть рецепт от туберкулеза. Надо растопить столько коровьего масла, чтобы набрать чистого, без вытопков 500 — 700 г. Потом это чистое масло поставить кипятить и туда добавить прополиса: на 500 г масла — 20 — 25 г, на 700 — 25 — 30.

Кипятить надо на слабом огне, помешивая, до тех пор, пока не разойдется прополис. На дне осядет мусор или воск — это выбросить.

Пить лекарство по одной чайной ложке за час до еды. Через 2 — 3 дня можно по столовой ложке, но не с «верхом» (если у вас больная печень, пейте только по чайной ложке). Если у вас открытая форма, то после того, как выпьете первую банку, почувствуете облегчение. Но не бросайте, выпейте еще две. А для закрытой формы хватит одной — двух банок. Я лечила так брата, мужа, сына и племянника — все чувствуют себя прекрасно.

Во время лечения нельзя пить водку, курить и простужаться. И старайтесь есть поменьше жиров и побольше фруктов, овощей.

P.S. Пожалуйста, если у кого есть, вышлите мне два стакана сушеных мухоморов.

Адрес: М.К. Тимановой, 452620, Башкортостан, г. Октябрьский, к-цо Орджоникидзе, 2.

«ПАРНИК» ДЛЯ ВОЛОС

В «ЗОЖ» № 17 в рубрике «Отзовитесь» опубликовано письмо О.Ш. Магомедкадиевой из Дагестана, в котором она просит рецепт для укрепления волос. Я знаю два способа. Они очень эффективны, особенно в тех случаях, когда женщины часто пользуются красками и делают химические завивки. Проверено на себе неоднократно.

Первый. 1 свежее куриное яйцо, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка репейного масла (продается в аптеке) хорошо перемешать и за два часа перед каждым мытьем головы тщательно втереть в корни волос. Затем покрыть голову целлофаном и обернуть чем-нибудь теплым. Через два часа голову помыть.

Если у вас стрижка, — все количество смеси вы не используете. Храните ее в холодильнике. Перед очередным применением заранее достаньте, чтобы она согрелась до комнатной температуры. Лечение продолжать в течение 5 — 7 недель.

Второй. За два часа до мытья головы втереть в корни волос обычный кефир, а еще лучше — простоквашу. Дальше — как в предыдущем рецепте: покрыть волосы целлофаном и утеплить. Это лечение тоже продолжать 5 — 7 недель.

Адрес: Колибабе Ирине Павловне, 675006, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Мухина, д. 8, кв. 1.

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ? КАМЫШОМ!

Добрый день! Хочу поделиться своим рецептом. Когда мне было 50 лет, работал я на крановом заводе шофером-испытателем, наглотался много дыму, и начало у меня барахлить сердце. Моя жена слышала от своего отца, что сердце можно лечить камышом.

Дело было в марте. Поехал я, нарезал метелок камыша. Они были уже в пуху, ну, ничего страшного, — заварили кипятком, положили щепотку мяты и стал пить по 2 — 3 глотка как можно чаще. Сердце успокоилось за пять дней. А через полторы недели боли возобновились. Я опять попил камыша, и не тревожило меня сердце лет одиннадцать. Все эти годы я и в лес ходил, и на охоту. Друзья-охотники

хвалили: ты выносливый, как лось!

В 61 год снова заболело — я снова за камыш: попью несколько дней, и на полтора года хватает. Сейчас мне 74 года. Жену свою тоже лечу камышом, если давление подскочит или стресс случится. Вот такая чудесная смесь.

Заготавливать камыш лучше всего в сентябре — октябре. Если метелки большие, то на 700-граммовый чайник надо положить 2 — 3, а если маленькие метелки, то побольше. Заваренный камыш будет похож на чай.

Еще добавлю, что камыш нельзя использовать тем, у кого низкое давление. А еще он обладает мочегонным эффектом. Вот и все, пользуйтесь, здоровья вам.

Адрес: Василенко Алексею Алексеевичу, 403888, Волгоградская обл., г. Камышин-18, ул. Витебская, 49.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К «КИТАЙСКОМУ РЕЦЕПТУ»

Обращаюсь к вам по поводу публикации в вестнике № 19 за 2000 год «Китайского рецепта». Я не мог и предположить, какой поток писем с вопросами хлынет в мой адрес: 1) сколько времени держать горшок с компонентами в духовке? 2) можно ли заменить глиняную посуду на другую? 3) как поддерживать температуру 30°С в духовке и нет ли здесь опечатки? 4) где хранить приготовленный состав? 5) и, наконец, просьба приготовить состав и выслать. Отвечаю по порядку.

Глиняный горшок или глиняную крынку с компонентами и закрытой тестом горловиной сосуда держать в духовке 7 суток при температуре 30°С.

Заменять глиняную посуду на металлическую или эмалированную нельзя — не тот эффект.

Поддерживать температуру и варьировать ею приноравливайтесь сами. Опечатки в отношении 30°С нет.

Хранить приготовленный лекарственный состав можно и нужно в холодильнике на нижней полке в режиме «норма».

Относительно просьбы приготовить и выслать состав. Я в преклонном возрасте и сам имею «букет» болезней. Так что эту просьбу выполнить не могу. Однако на вопросы отвечу. Только вкладывайте в письмо чистый конверт с литерой А.

Адрес: Лаптеву В.А., 692756, г. Артем, Приморского края, ул. Ватутина, д. 6/1, кв. 91.

«ЗОЖ»: Напомним, о чем шла речь в рецепте, который, как утверждает Лаптев, спасает от болезней желудка — гастрита, язвы и даже опухолей.

Сок свеклы — 1 стакан, сок моркови — 1 стакан, какао порошок — 1 стакан, сало свиное нутряное растопленное — 1 стакан, масло сливочное растопленное — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, мед — 1 стакан.

Все компоненты вылить в глиняный горшок, перемешать и поставить в духовой шкаф на 7 дней, поддерживая в нем температуру 30°. Горлышко замазать тестом. Принимать по 1 столовой ложке раз в день утром натощак с горячим молоком за 1 — 2 часа до еды.

ТРАВЫ НЕ РАЗ ПОМОГАЛИ МНЕ В ЖИЗНИ, А МЯТА ПЕРЕЧНАЯ И ПОЛЫНЬ — ОСОБЕННО ХОРОШИ

Я сибирячка. И стукнуло мне 69 лет. Поразительно, как скоротечна жизнь... Как будто совсем недавно еще лазила по горам и тайге в поисках полезных ископаемых. Было много трудностей, но и много интересного. Романтика приключений, поездки по стране. В экспедиции ходишь в любую погоду по тайге, по горам, речкам, и никто не болеет. А если что, то свежий воздух заменяет все лекарства.

Я прошла хорошую школу жизни, и неудивительно, что стала сама себе доктором. Травы не раз помогали мне в жизни. Один случай из своего опыта могу рассказать. Это случилось после экспедиции на Горный Алтай. Мы работали на высокогорной границе Китая и Монголии на высоте 3200 м. Вокруг нас — горы, камни, ледник и ни травинки. По границе тек ручей, а вода в нем была с медным купоросом, и нам приходилось эту воду пить. У кого-то начали выпадать волосы, у кого-то зубы, а у меня заболела печень. Нужна строгая диета, а при жизни в походных условиях это почти невозможно. Потом заболел и желудок. Я пила настой золототысячника, но он не решал всех проблем. И тут решила попить настой мяты с полынью. Я покупала в аптеке капли мяты перечной (2 флакона) и смешивала их с настойкой полыни (1 флакон). Пила по 10 — 15 капель смеси при болях, и помогало сразу. Тогда я стала пробовать есть «запрещенную» пищу и принимать капли. Все было нормально. Я поняла: капли мяты с полынью спасают от многих проблем с желудком. Я и на ближних своих проверила — всем помогло.

Адрес: Мульциной Л.Н., 636930, Томская обл., р/п Первомайское, пер. Первомайский, 14.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Хочу рассказать о том, что произошло со мной в детстве, когда я училась в 5-м классе. Нам в школе делали прививки на выявление туберкулеза. У всех ничего, а у меня это место воспалилось и образовалась опухоль. Я вообще часто простужалась, сильно кашляла, была худенькая, аппетит плохой, благо, что была у нас корова, молоком только и питалась. Меня направили в городской туберкулезный диспансер. Отец меня отвез, прошел со мной все обследования. Врачи написали назначения на бланках розового цвета. Как сейчас помню, это были таблетки «Паск» и какой-то раствор, чтобы их запивать. Короче, я таяла, как свечка. Рентген показывал, что у меня в легких три черных пятна размером с азиатскую вишню. Я и дышала-то со свистом. Однажды пришел вызов приехать на плановое обследование в тубдиспансер. Мы поехали. К тому времени от меня одна тень осталась. Пока ждали результатов, вышли во двор, сели в беседке. Отец разговорился с женщиной, которая была с дочкой — у девочки туберкулез челюсти, дыра, она ее платочком прикрывала. Женщина дала рецепт. Я такого рода рецепта на ваших страницах не встречала: 1 ст. ложка коньяка на 1 стакан парного молока и все залпом и сразу выпить, так как буквально через 1 минуту молоко свернется.

Мама доила корову, а я шла за ней со стаканом, ложкой и бутылкой коньяка. Мама подмоет, оботрет вымя, сцедит первые струйки и подставляет мой стакан. Главное — сохранить температуру молока — 38°С. Я быстро вливала столовую ложку коньяка, размешивала и тут же выпивала. Первые дни заедала конфетой, потом привыкла. Та женщина говорила, что надо пить 5-звездочный коньяк, но я пила 3-звездочный. И что вы думаете? Забросила я все таблетки, растворы, пила только молоко с коньяком утром и вечером. Первое — появился аппетит. Стала я выкарабкиваться.

Месяцев через 6 нас опять вызвали на обследо-

(Окончание на 14-й стр.)

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

вание. В больнице меня не узнали. Сделали рентген, через некоторое время профессор вызывает отца в кабинет и спрашивает: чем лечились? Отец ответил, но врач очень удивился, однако не отпускал отца до тех пор, пока тот ему все подробно не рассказал. На прощание заметил, что за свои 50 лет практики такой рецепт он слышал впервые. И еще посоветовал вместо воды и чая пить сыворотку молочную.

Рецепт, может, кому-то поможет. Он не сложный. Особенно пригодится тем, кто живет в сельской местности. Добавлю только: молоко с рынка или из магазина, подогретое, не подойдет! Нужно только что от подоенной коровы.

Адрес: Симон Э.И., 665163, Хакасия, г. Черногорск, ул. Калинина, д. 24, кв. 95.

САХАР И ЛУК КАМНИ В ПОЧКАХ ПЕРЕТРУТ

Мне хочется поделиться рецептом выведения камней и песка из почек. Рецепт проверен, многим удалось избежать операции. Взять 1 кг репчатого лука и 400 г сахарного песка. Лук пропустить через мясорубку, смешать с сахарным песком, все поместить в эмалированную кастрюльку, поставить на огонь. Как только начнет закипать (все время надо помешивать), уменьшить огонь и тушить 2 часа. После окончания горячую смесь процедить через марлю.

Я стелю в дуршлаг марлю, небольшими порциями кладу горячую смесь, выжимаю ложкой сок. Горячей смесь должна быть потому, что остывшая не вылечит. Соку должно получиться неполная пол-литровая банка. Это количество разделить на 4 равные порции и выпить за 12 часов (с 8 утра до 8 вечера, например). Чем больше порция (например, если разделить на 3 части), тем крупнее камни будут выходить, возможны боли. Так что лучше делить раствор на 4 части. Сок должен быть коричневатого или желтоватого цвета, но не белого.

Адрес: Гориной Людмиле, 113535, г. Москва-535, ул. Дорожная, 7-3-6.

ГЕРКУЛЕС ОТ ДИСПЕПСИИ

Когда моей дочери было 3 месяца, я покормила ее куриным бульоном. Бульон был жирный, и у девочки началась диспепсия: понос, срыгивание пищи. Никакие вяжущие средства не помогали. Несколько раз она лежала в больнице в инфекционном отделении: понос с зеленью и слизью до 10 раз в сутки. Так продолжалось 8 месяцев. И вот случайно встретила женщину, с которой вместе лежали в роддоме. Она посоветовала поить ребенка отваром геркулеса, приготовленного на воде пополам с молоком. Замочить геркулес, отжать через марлю, чтобы не было твердых частиц, добавить столько же молока и сварить. Или можно отварить без замачивания, а потом процедить, добавить молоко и прокипятить. Я покормила дочь таким отваром 2 раза. И не могла поверить в чудо! Понос прекратился, все нормализовалось.

Хочу предостеречь молодых мам: к любой пище надо приучать ребенка постепенно, осторожно, следуя советам врачей. Не слушайте, когда говорят: «А я вот всем ребенка кормила, и ничего!» Я на своем горьком опыте убедилась, что это не так.

Адрес: Аксеновой Л.Н., 163051, г. Архангельск, ул. Тимме, д. 24а, кв. 14.

Вышлю траву очанку, зюзник, горец перечный, бессмертник, репешок, горицвет весенний, дурнишник, таволгу, золотую розгу, чистотел, тысячелистник, багульник (побеги), шишки хмеля, душицу, зверобой, череду, корни девясила, синеголовник, семена дурмана, сныти, болиголова, чернокорня, буквицы, лука-слизуна и семена перечисленных трав. Цена: 5-6 руб. за пакетик + пересылка.

Адрес: Севостьяновой А.Ф., 399782, Липецкая обл., г. Елец, ул. Костенко, д. 51, кв. 28.

* * *

Вышлю семена расторопши (5руб./пакетик), амаранта (5 руб./пакетик), траву расторопши (20 руб/пакет). Предоплата. От вас конверт с о/а.

Адрес: Ахметгиной З.М., 426036, г. Ижевск, ул. Демократическая, д. 25, кв. 14.

* * *

Высылаю сухие цветы бессмертника песчаного (1 стакан/18 руб.+7руб. пересылка).От вас заявка+конверт с о/а. Семена: алтей, болиголов, бессмертник, девясил, душица, любисток, лофант, лаконос, мелисса, мордовник, переступень, расторопша, синюха, санберри, синеголовник, шпинат земляничный, фенхель, чернокорень, эхинацея. Предоплата — 5 руб./пакетик+4руб: пересылка.

Адрес: Австрийской Е.А., 603053, г. Н. Новгород, пр. Бусыгина, д. 49, кв. 134.

* * *

Предлагаю по предоплате вахту трехлистную для лечения гастритов с пониженной кислотностью, промывания трофических язв, ран. Цена: 20 руб./100 г.+почтовые расходы.

Адрес: Машковцевой Л.Н., 612090, Кировская обл., Оричевский р-н, пос. Стрижи, ул. Юбилейная, д. 2а, кв. 8.

* * *

Вышлю коричневую кожуру конского каштана для лечения предстательной железы по цене 25 г. (курс)/25 руб.

Адрес: Русакову И.В., 352932, г. Армавир-32, Краснодарский край, ул. Ефремова, д. 226, кв. 31.

* * *

Вышлю семена лимонника. Помогает при сильном переутомлении. Нормализует деятельность ЦНС. От вас конверт с о/а.

Адрес: Трусову А.В. 442537, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Полевая, д. 53, кв. 63.

* * *

Рассылаю семена: расторопши, лобазника, фенхеля, болиголова, буквицы, ягодного шпината, иссопа, кервеля, зюзника, лофанта, переступеня, пустырника, репешка, руты, синеголовника, пажитника, мелиссы, зверобоя, котовника, шалфея, гравилата, девясила, валерьяны, овощной хризантемы. Цена: 5руб., от вас конверт с о/а.

Адрес: Тулениновой, 399740, г. Елец, Липецкой обл., ул. Городская, д. 186, кв. 96.

* * *

Вышлю кедровый орех (1кг./45р.+почтовые расходы). Также принимаю заказы на саженцы кедра весной 2001 г. От вас заявка + конверт с о/а.

Адрес: Арсеньеву В.И., 664074, г. Иркутск, ул. Курчатова, 7а, кв. 36. (тел: 8-395-2-43-06-26).

* * *

Весной и осенью могу выслать саженцы лекарственных трав: лапчатка белая, таволга вязолистная, грушанка круглолистная, очиток, буквица, копытень европейский, ветреница лесная, купена лекарственная, манжетка обыкновенная, душица, вероника длиннолистная, адонис весенний, живучка ползучая. От вас конверт с о/а.

Адрес: Севостьяновой А.Ф., 399782, Липецкая обл., г. Елец, ул. Костенко, д. 51/28.

* * *

Продаю сабельник болотный (декоп). Корни и зелень с надземной частью отдельно. Предоплата. Цена: 30 руб/курс.

Адрес: Егоровой Г.Д., 624760, Свердловская обл., г. В.-Салда, ул. К.Маркса, 27-40.

Моему сыну 13 лет. От большой физической нагрузки у него образовались подколенные шишки. Они болят при ходьбе и беге. Врачи говорят, что они могут пройти к 22 годам, а могут и остаться. Может, кто знает, как это лечить?

Адрес: Шурановой Л.С., 141894, Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Каменка, д. Свистуха, д. 23.

* * *

У меня миозит правого бедра. Идет обострение. Колено опухает и болит. Очень прошу откликнуться и помочь мне вылечиться.

Адрес: Крестьяниновой О.В., 613400, Кировская обл., п. Кумены, ул. Гагарина, д. 59/3, кв. 16.

* * *

Обращаюсь с просьбой к тем, кто знает, как лечить глоссит и дисплазию молочных желез?

Адрес: Бобарико Д.Н., 123098, Москва, ул. Рогова, д. 8, кв. 17. Тел: 196-23-32.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знаком с таким заболеванием, как «лицевой параспазм глаз» (диагноз невропатолога). Болею 3 года. Ничего не помогает.

Адрес: Будилиной И.Г., 620072, г. Свердловск, ул. Сыромолотова, д. 25, кв. 60.

* * *

Мне 30 лет. Страдаю сухой экземой правой кисти руки. Гормональные мази стали помогать плохо. Заболевание прогрессирует. При контакте с водой и моющими средствами — обострение. Что делать?

Адрес: Медведевой А.Т., 392024, г. Тамбов, ул. Николая Вирты, д. 124, кв. 12.

* * *

У меня заболевание тазобедренного сустава. Диагноз: деформированный артроз. Кто знает, как и чем лечить, откликнитесь!

Адрес: Юрковой А.В., 397726, Воронежская обл., Бобровский р-н, п/о Чибисовка, ул. Московская, д. 28.

* * *

Мне 35 лет. У меня узловой зоб с 1996 года. Сначала были два новообразования, затем выросло еще одно и две кисты. Большая просьба откликнуться к тем, кто знает способы лечения узлового зоба.

Адрес: Кижаевой М.П., 446100, Самарская обл., г.Чапаевск, ул. Калинина, д. 31, кв. 47.

* * *

Сыну 27 лет. Люди добрые, помогите вылечить ему гастрит эрозивный бульбит.

Адрес:Дайбовой О.Е., 659334, Алтайский край, г. Бийск, ул. Пушкина, д. 213, кв. 15.

* * *

Девочке 10 лет. Болеет множественной липомой с 2 лет. Помогите вылечить. И еще. Кто знает, как лечить эмфизему легких?

Адрес: Русановой Л.В., 403070, Волгоградская обл., р/п Иловля, ул. Красноармейская, д. 20, кв. 11.

* * *

Моей дочери 35 лет. У нее обнаружили полипы в желчном пузыре и щитовидной железе. Помогите советом, пожалуйста.

Адрес: Медведевой И.К., 628 414, г. Сургут-14, ул. Привокзальная, д. 6, кв. 78.

* * *

Может, кто знает, как без операции вылечить кисту на щитовидной железе?

Адрес: Бородиной Е.П., 617060, Пермская обл., г. Краснокамск, ул. Культуры, д. 4а, кв. 19.

* * *

Близкий мне человек болен гидронефрозом. Заболевание прогрессирует, одна почка может перестать функционировать. Как можно приостановить эту болезнь?

Адрес: Наташе, 614047, г.Пермь, ул. Черняховского, д. 54,кв. 24.

* * *

Внуку 8 лет. У него зуд в прямой кишке, врачи ничего не находят, зуд очень беспокоит. Есть ли народное средство?

Адрес: Коровушкиной Г.В., Пензенская обл., пос. Земетчино, ул. Дзержинского, д. 9.

* * *

Сначала у меня появилась острая боль в голове, сейчас в этом же месте осталась ноющая боль и появилось постоянное жжение вокруг темени. Диагнозы разные, лечение не помогает. Может, кому-то известно это заболевание, откликнитесь!

Адрес: Переверзевой Л.Н., 129281, Москва, ул. Енисейская, д. 29, кв. 18.

* * *

У моего отца сужение пищевода, он может пить только жидкости, а густую пищу не может есть. Очень прошу откликнуться тех, кто столкнулся с этим заболеванием.

Адрес: Хайрутдиновой Т. А., 420094, РТ, г. Казань, ул. М.Чуйкова, д. 1, кв.27.

* * *

Нашему сынишке 1,5 года. Прихрамывает на левую ногу, врачи поставили диагноз: реактивный артрит левого голеностопного сустава, не исключают начало ревматоидного артрита. Умоляю, помогите. Что делать?

Адрес: Кузницыной Е.М., 613150, Кировская обл., г. Слободской, ул. Красноармейская, д. 107, кв. 3.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить отек и судороги правой ноги? Таблетки и мази не помогают.

Адрес: Жуковой Т.М., 660064, г. Красноярск, ул. Матросова, д. 56, кв. 31.

* * *

Прошу откликнуться женщин, которые вылечили фиброаденому молочной железы. Операция не помогла.

Адрес: Щаповой С.И., 660092, г. Красноярск, ул. Шевченко, д. 7, кв. 95.

* * *

Ребенку 3 года. Диагноз: аллергическая бронхиальная астма. Лечение препаратами результата не дает. Может, кто сталкивался с таким заболеванием?

Адрес: Абрамовой В.И., 603102, г. Н. Новгород, пр. Бусыгина, д. 45а, кв. 287.

* * *

Мне 51 год. Диагнозы: хронический гастрит, панкреатит, колит, диффузно-узловой зоб II-III ст., сердечный невроз и узловой геморрой, повышенное давление. Откликнитесь, кто знает, как избавиться от этих болезней?

Адрес: Загаровой Е.В., 157040, Костромская обл., г. Буй, ул. Овражная, д.13.

* * *

Мне 30 лет. Диагноз: хронический пиелонефрит. Вторично сморщенная почка. Предлагают операцию. Отзовитесь, пожалуйста, те, кто вылечился сам народными средствами?

Адрес: Ибрагимовой Д.М., 420033, г. Казань, ул. Сабан, д. 7, кв. 23.

* * *

Мне 64 года. Много лет страдала хроническим циститом, который привел к тому, что мочевой пузырь перестал функционировать. Чтобы не было застоя мочи, я должна выпивать каждый день до 1 литра мочегонных отваров. Это чревато осложнениями. Прошу откликнуться тех, кто перенес такое заболевание.

Адрес: Данилиной А.В., 331764, Нижегородская обл., г. Кстово, 3-й м-н, д. 17, кв. 37.

* * *

Мне 51 год. У меня постоянно слезится глаз. Врачи говорят, что это сужение слезно-носового канала, нужна операция. Может, есть какое-нибудь народное средство?

Адрес: Грязновой Н.В., 331764, г. Кстово, пр. Победы, д. 5, кв. 119.

* * *

Мне 24 года. После родов меня мучают бессонница, чувство страха, тревоги, головокружение, скачки давления, не переношу душных помещений и замкнутых пространств. Ставят диагноз: неврастения. Помогите вылечиться народными средствами.

Адрес: Комиссаровой Е. 422986, Татарстан, г. Чистополь, ц/почта, а/я 200.

* * *

У меня куриная слепота и синдром сухих глаз. Постоянно красные глаза, ощущение, как от дыма. Может, кто знает, где лечат от этого недуга?

Адрес: Поповой М.В., 400088, г.Волгоград, ул. Метростроевская, д. 11, кв. 61.

* * *

У моей дочери два недуга, не дающие ей покоя. Первый — постоянная пульсация в области солнечного сплетения. Врачи ничего не находят. Второй — камешек в слюнной железе (было два, один врачи удалили, а второй не смогли). Отзовитесь, кто может что-нибудь посоветовать.

Адрес: Князевой Е.П., 445028, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Королева, д. 11, кв. 71.

К УЖИНУ ПРИ СВЕЧАХ

Помните о новогоднем ужине при свечах? Даже при скудных средствах, но богатом воображении можно сделать его поистине царским, хотя и на скорую, вроде бы, руку. Вот несколько простых и полезных рецептов, которые нам прислала Людмила Гек из Краснодара.

СУП-ПОХЛЕБКА «ШУТКИ ГУРМАНА»

Проверните через мясорубку мясо: на 2 стол. ложки фарша подготовьте 2 стакана измельченных овощей: моркови, свеклы, капусты, лука (что есть под рукой), 2 стол. ложки смеси круп — риса, пшена, ячневой (или других), 2 л воды, соль по вкусу.

В кастрюлю с толстым дном заложите все компоненты, залейте горячей соленой водой, быстро доведите до кипения и варите 5—6 мин. Снимите с огня и под крышкой (и под грелкой!) настаивайте 20—30 мин. Суп заправьте сметаной или майонезом или их смесью. Желательно добавить пряную зелень и перец.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ И ЧЕСНОКОМ

Продукты: 1 стакан гречневой групы, 2 свеклы, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 3 стол. ложки сливочного масла, 3 стакана воды, соль.

Очищенную свеклу натрите на крупной терке, очищенный лук мелко порубите. На дно кастрюли уложите свеклу с луком, на них насыпьте слоем гречневую крупу. Все залейте горячей соленой водой, доведите до кипения и варите 2—3 мин. Затем кастрюлю снимите с огня и оставьте под крышкой 10—15 мин. Готовую кашу перемешайте с овощами, выложите в блюдо, посыпьте рубленым чесноком и полейте растопленным сливочным маслом.

«НОУ-ХАУ» В ВИНЕГРЕТЕ

На дно кастрюли уложите очищенный и нарезанный кружочками картофель. На него слой нарезанной солмкой свеклы. На нее нарезанную соломкой морковь. Такую заготовку залейте кипящей соленой водой так, чтобы овощи были покрыты. Сразу же доведите до кипения и варите (без перемешивания) при слабом кипении (вода «вздрагивает») 5—6 мин. Настаивайте с закрытой крышкой без нагревания 15—20 мин. Овощи выложите в салатник горкой. Добавьте к ним зеленый горошек, квашеную капусту, соленые нарезанные огурцы, лук. Отвар используйте для приправы, добавляя сметану, майонез или растительное масло.

Такой способ приготовления винегрета быстр, экономичен. А вкус намного превосходит традиционные изделия, поскольку в слои овощей при варке можно положить различные приправы, пряности, съедобные дикорастущие как в свежем виде, так и в сухом.

Винегреты на овощной «подушке», приготовленные способом пульсирующего нагревания (краткая варка и настаивание), сохраняют больше полезных веществ в овощах, а всевозможные добавки к готовому винегрету позволяют не повторяться и устраивать сюрпризы для семьи.

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!

Пишу вам уже не первый раз. Участвовала в обоих конкурсах: «Никогда не сдавайся!» и «Долгожители рядом с вами». Напечатана не была. Сожалею, но не обижаюсь и с удовольствием читаю весь и вестник, и журнал «Предупреждение». Стараюсь следовать в жизни советам и рекомендациям умудренных опытом людей.

В связи с приближающимися праздниками — Рождеством и Новым годом — поздравляю с ними весь коллектив редакции и всех читателей вестника! Желаю всем здоровья и радости, сил и упорства в борьбе с недугами!

Предлагаю несколько своих частушек по этому поводу.

Адрес: Лидии Ивановне Вылегжаниной, 652888, Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Октябрьская, д. 14, кв. 31.

НОВОГОДНИЕ ЧАСТУШКИ

Високосный год уходит.
Был порой он
к нам жесток, —
Говорят о нем в
народе:
«Слава Богу, что утек!»

Третья тысяча открыла
Новый счет
Христовых дней.
Ох, напьюсь я девясила,
Стану в девять раз
сильней!

Положу под изголовье
Я полынную траву,
Принесет она здоровье,
Сон и счастье наяву!

Деревенские девчата
Порумяней городских.
То ли пудра виновата,
То ль другой секрет у них!

Цены бешеные скачут,
Рвут сердца и кошельки,
Но, упрямые, не плачут,
Пьют все больше мужики!

Веселитесь,
не стесняйтесь!
Там, где смех,
печали нет!
Больше двигаться
старайтесь,
Свой храня ментадитет!

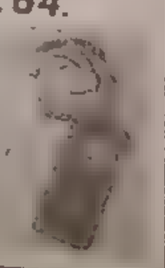
Поздравляю
с Новым годом
Всех знакомых и друзей!
Для веселого народа
Нету праздника милей!

ПОСЛЕ 20 СЕАНСОВ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПРЕКРАСНО

Большая благодарность за электростимулятор ЭСРВ-01. Не знаю, какое у меня было заболевание, но я чувствовал дискомфорт в районе ягодиц, слабое мочеиспускание, быстро уставали ноги. После первой процедуры почувствовал легкость, исчез дискомфорт. После 20 сеансов чувствую себя прекрасно, появился жизненный интерес, нахожусь целый день на ногах и не устаю, работаю на усадьбе.

Тихонов Сергей Николаевич, 396659, Воронежская обл., г. Россошь, ул. Октябрьская, д. 72-а, кв. 64.

Напоминаем адрес и телефоны изготовителя:
103460, г. Москва, а/я 55 ЗОЖ.
Тел.: (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59.
Цена ЭСРВ-01 — 400 руб.



Главный редактор А. М. КОРШУНОВ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2000
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123848, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: тел./факс 216-83-97
Отдел подписки (Спартаковская пл., 14): 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Объем 2 п. л.
Цена свободная
Тираж 1 100.000
Заказ № 6087
Подписано в печать 25.12.2000

ВЕСТНИК «ЗОЖ»

№6 (186) МАРТ 2001

И «БВ»

ПИСЬМО В НОМЕР

ОБНИМИТЕ БЕРЕЗКУ!

Всем зожевцам здоровья, творческих удач и благополучия! Это я — поэтесса из далекого приморского города Уссурийска Нина Ивановна Исакова.

Сотни откликов получила от читателей вестника на стихотворение «Молитва». На этот раз я решила послать вам строки, которые помогут расслабиться и помечтать, вспомнить приятные минуты общения с природой. Слово «березка» вызывает ощущение тепла в душе, желание прижаться к беленькому стволу щекой. К тому же в этом дереве таятся огромные целительные силы. Все знают, как полезны березовый сок, а также листья, сережки и особенно почки.

В семье моих соседей настойка почек белоствольной красавицы всегда под рукой. Ею промывают раны и порезы, накладывают на ушибы и больные суставы в виде компрессов. Использовали это средство и для внутреннего применения при заболеваниях мочевого пузыря, почек, болях в желудке. Отец моей соседки с успехом принимал ее при язве по 30 капель в день перед едой.

Чтобы приготовить настойку, нужно собрать еще непроклюнувшиеся почки, засыпать в 0,5-литровую бутылку так, чтобы их оказалось чуть больше половины, и залить водкой доверху. Настаивать не менее трех недель.

Надеюсь, что этот рецепт пригодится читателям «ЗОЖ». Зима ведь не вечна. Вслед за ней придет весна, набухнут на березках почки, и практически каждая семья сможет приготовить себе это прекрасное лекарство.

А сейчас — самое время для моего стихотворения «Давай с тобою под березкой постоим...».

Давай с тобою под березкой постоим,
Смотри, какой сегодня день чудесный!
И только в этот час полудня нам двоим
Так бескорыстно птицы дарят песни.

И по-особому чуть шепчется листва,
И ты — задумчиво притихший — рядом,
И сладко так кружится голова
От пенья ль птиц, от твоего ли взгляда ..

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526, Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, 20, кв. 12.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

С ТЕХ ПОР, КАК МЫ СТАЛИ ЖИТЬ ПО «ДЕТКЕ»

Здравствуйте! Зовут меня Ольга, мне 42 года, имею трех детей, будущим летом будет 21 год моего замужества. Решила написать после того, как прочитала в вашей газете письмо с заглавием «Сколько нас, униженных и оскорбленных». Я тоже униженная и оскорбленная, как и многие женщины, и эту проблему пытаюсь решать по-своему.

Муж мой пьет. Когда начинает пить, уходит из дома на неделю, один раз ушел на 20 дней, другой раз на месяц. И так в течение 20 лет. А хозяйство у нас большое — восемь голов крупного рогатого скота... Но самое тяжелое для меня в том, что младшая дочь Анюта (ей 13 лет) не ходит — у нее детский церебральный паралич. Она не владеет ни ручками, ни ножками. Был случай, когда я сломала ногу, а муж ушел на неделю, и мы с Анютой ползали, обливаясь слезами.

Много натерпелась за это время — поседела, постарела, стала совсем больным человеком. Но с Божьей помощью и помощью добрых людей все пошло на поправку. Шесть лет назад знакомая Нина Николаевна Антонова приобщила нас к учению Порфирия Иванова, и мы с детьми стали жить по «Детке». За эти годы я шесть раз по неделе сознательно обходилась без пищи. Каждую субботу — сухая голодовка, шесть раз чистила печень и... просто воспряла духом: посвежела, помолодела, сама делаю Ане массаж, и ей постепенно становится лучше.

Дети у меня хорошие, трудолюбивые — с ними никаких проблем, они помогают во всем, и самое главное — мы все друг друга любим и не болеем. Дети — мое счастье! Дай Бог, чтобы и дальше так было, и я не согласна, что из семей, где пьет отец, выходят такие же дети.

В том, что так сложилась жизнь, я не виню никого. Разве что себя: никто не заставлял меня терпеть 20 лет. Но верно и то, что все невзгоды жизни мне помогла перенести Большая, Чистая, Светлая Любовь, которая была у меня еще в юности. Когда становится тяжело, я вспоминаю о ней. Моя старшая дочь говорит: «Мама, ты когда-нибудь будешь очень счастливой, ведь ты так много страдала». И я верю в это. А еще верю в то, что даже в нашем возрасте есть холостые нормальные мужчины, и не обязательно среди поклонников учения Порфирия Иванова

С тех пор, как мы с детьми стали жить по «Детке», мне открылось и счастье общения с природой. У нас на Алтае очень красиво, а когда окунешься летом в холодной чистой реке, то как будто вновь народился! И воздух чистый, и кругом все в цветах; и горы, и поле, и березки такие красавицы!

Адрес: Филимоновой Ольге, 649002, республика Алтай, с. Шебалино, ул. Федорова, 73А.

ЧИТАЮ БЕЗ ОЧКОВ В 79 ЛЕТ!

Пишу вам впервые, хотя давно, наверное, надо было рассказать о том, как мне удалось улучшить зрение.

Началось все с того, что года два назад прочитала заметку пожилого человека. В ней была фраза: «...Мы моемся с головы до пят и только глаза никогда не моем. А надо!» — далее рассказ о том, как он это делал и каков результат.

Я решила последовать примеру, так как давно уже (около 40 лет) не могла обходиться без очков. Между тем по роду работы — я учитель — мне приходилось ежедневно проверять сотни ученических тетрадей, писать, много читать.

Лечилась я так: наливала в одну тарелку чуть теплой (не горячей!) воды, в другую — комнатной температуры (она будет немного холоднее первой). Затем наклонялась над первой тарелкой так, чтобы глаза оказались в воде. Открыть глаза, посмотреть вправо, влево, закрыть глаза и опять открыть. Первая процедура — 5 — 7 секунд. Сначала в теплой воде, затем в обычной комнатной.

Все это я стала делать каждое утро. Утром, умываясь, я проводила эту процедуру, добавляя ежедневно по 3 — 5 секунд. Не скрою: вначале испытывала легкую резь, но она быстро прошла. Месяца через три я заметила, что все вокруг стало видеться будто яснее, а со временем (не надо только прекращать эти процедуры) я смогла читать, писать, шить, даже вдевать нитку в иголку. Мне уже 79 лет, и я второй год обхожусь без очков.

Первое время я регулярно «мыла» глаза, потом, когда стала хорошо видеть, — изредка. Если чувствую, что глаза начали уставать, повторяю эту процедуру опять. Уже второй год я свободно читаю (даже мелкий шрифт).

Если пользуетесь не тарелками, а собственными пригоршнями (можно и так), то надо перед процедурой хорошо вымыть руки. И посуда, и вода должны быть абсолютно чистыми. Не зря говорится: «Беречь, как зеницу ока». Вот и берегите, дорогие зожевцы.

Полезны и упражнения для глаз. Они заключаются в следующем: проснувшись, открыв глаза, посмотрите как можно дальше вправо, так же влево, так же вверх и вниз. Повторите несколько раз. После этого надо смотреть по кругу: вправо, вверх, влево, вниз — 2 — 3 раза. Затем в обратном порядке, тоже несколько раз. Вот теперь можно переходить к водным процедурам, о которых написано в начале моего рассказа. Я делаю и первое, и второе, чего и вам от души желаю. Если не очень удобно делать упражнения и процедуры утром, особенно работающим, спешащим, — можете выполнять их в удобное для вас время. Желаю успехов.

Возможно, кому-то удалось вывести камни из желчного пузыря народными средствами, подскажите, пожалуйста. Буду очень благодарна.

Адрес: Стеценко Елизавете Анисимовне, 352183, Краснодарский край, Гулькевичский р-н, п/о Ботаника, ул. Садовая, д. 4, кв. 2.

«ЗОЖ»: Самое забавное в этой заметке то, что именно в п/о Ботаника и именно на улице Садовой, только дом 24, живет тот человек, заметку которого о способах улучшения зрения скорее всего и прочитала Елизавета Анисимовна. Это ныне весьма известный сельский фельдшер Николай Николаевич Штаб. Интересно, знакома ли с ним автор письма? Если знакома, то может задать ему вопрос о камнях в желчном пузыре.

А вообще-то в 79 лет читать без очков — это здорово!

ЖЕЛАЮ ЖИЗНИ УДИВЛЯТЬСЯ

Вестник «ЗОЖ» выписываю второй год, рада, что люди подбадривают друг друга, советуют проверенные на себе рецепты от болезней. Уходит старшее поколение, которое часто уносит с собой важные знания по лечению многих заболеваний. А вестник «ЗОЖ» — как банк данных, копилка народных мудростей. Очень люблю читать «Вечера с Кларой Дорониной». К каждой травинке проникаешься любовью и доверием.

Очень важен психологический настрой людей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни.

Еще в школе запомнила фразу одного философа: «Если не можешь делать то, что тебе нравится, то пусть тебе нравится то, что ты делаешь!». Ну, не получилась из меня балерина (высокий рост, травмы, гипс), но ведь жизнь подбрасывает мне шанс быть с людьми искусства.

Живу в г.Янауле, в Башкортостане, где культуре уделяют большое внимание. Скучать некогда, пою в ансамблях «Уралочка», «Рябинушка», играю в театре «Песни и комедии». Во всех коллективах свои заботы и проблемы, но вместе легче преодолеть жизненные трудности. Везет мне в жизни на людей хороших!

Ну и, конечно, все это стимулирует поддержание стабильной фигуры (при росте 171 см мой вес 64-65 кг). В своем саду (8 соток) выращиваем овощи, фрукты, это очень помогает семейному бюджету. А уж рецепты приготовления многих блюд взяла у мамы, а некоторые — из вестника «ЗОЖ». Так что кабачки, тыква, патиссоны идут и в каши, и в супы, и в торты.

При моей активной занятости надо иметь много заготовок, полуфабрикатов. Очень помогает суповая приправа (морковь, лук, перец болгарский, помидоры, укроп, петрушка, соль). И еще постоянно едим рыбу, печень. Люблю вкусно готовить. Фрукты замораживаем, а зелень — петрушку, лук — выращиваем и зимой в квартире. Многие лекарственные растения выращиваем у себя в саду: пустырник, валериану, подорожник, калину, крапиву и др. Ну, и, конечно, при сборе ягод, грибов тоже заготавливаем многие лекарственные травы. Поддерживаем здоровый образ жизни!

Желаю жизни удивляться,
По пустякам не огорчаться,
Молодыми быть стараться
И почаще улыбаться!

Адрес: Хмелевой Галине Леонидовне, 452800, Башкортостан, г.Янаул, ул. Октябрьская, д.4, кв.27.

ПРО БЕГ, БАНЮ И ХОЛОДНУЮ ВОДУ

Я долго не решалась вам написать, но желание поделиться со страждущими своим опытом заставило меня это сделать. Сначала, как водится, несколько слов о моем «букете» — гипертония, которой я страдала около 20 лет, а также сосудистая дистония, тахикардия, стенокардия, микроинфаркт, камень во всю почку (меня очень часто мучили приступы почечной колики), остеохондроз, атеросклероз... Ой, все это было, а теперь... ничего уже нет.

Начала я с того, что по рекомендациям П.К.Иванова стала обливаться по утрам холодной водой (вставала под душ), потом провела 40-часовую голодовку без воды. Выдержала. После этого голодала (по Войтовичу) 5,6, 7 дней. Читала Шаталову, Шелтона, Малахова, Семенову и многих других. Я считаю, что надо больше читать, изучать прочитанное и потихонечку что-то брать для себя.

Я уже 14 лет на пенсии. И как же я была больна! Даже вспоминать не хочется... Итак, поделюсь своими наработками: мясо не употребляю ни в каком виде, иногда позволяю себе съесть рыбу или яйца. А вот кофе натуральный со сгущенным молоком пью каждое утро. Основные мои блюда — это каши, овощи и печеный картофель.

Кишечник держу в чистоте — согласно рекомендациям Н.Семеновой. Печень чищу по Малахову. Ежегодно провожу по две двойные чистки. А вначале чистила печень многократно, пока шли камни, а было их очень и очень много, поскольку в течение долгих лет я принимала ужас сколько всевозможных лекарств.

Чтобы избавиться от основных болячек, нужно сначала очистить кишечник и печень, а затем — подправить позвоночник, поделать соответствующую зарядку, отработав свою методику.

Когда я достаточно обновилась, то решила испытать себя в беге трусцой. Трудно передать словами, что это был за бег... Через 5-6 шагов у меня к горлу подступал комок, и ноги начинали дрожать. Однако, как теперь говорят, если очень хочется, то со всем можно справиться. И я заставляла себя ежедневно «бегать», похваливая себя и радуясь своим маленьким успехам. И в конце концов я все-таки побежала... Встаю я в 5.20 утра, хотя когда-то была совой, делаю маленькую разминочку: покручу головой, выполню 15-20 приседаний, поверчу тазом — и на улицу. Летом бегаю по полю и лесу (живем на даче), а в остальные месяцы — по городским улицам. Пробегаю 3,5,7 км, в зависимости от настроения, домашних обстоятельств и лунных фаз.

И хорошо-то как! Город весь у моих ног, а я как будто по небу иду... И, конечно же, не чувствую своих лет (а мне ведь почти 60). А потом принимаю холодный душ и чувствую, что готова горы свернуть... И еще каждую неделю хожу в баню и парюсь березовым веничком...

Вот так. Я прекрасно понимаю, что во всем этом нет ничего особенного, но я все-таки рассказала свою историю для того, чтобы люди, подобные мне, не отчаивались, а принимались за свое оздоровление. Да, это труд, но вполне посильный, приносящий очень приятные плоды и избавляющий от многих расходов.

Будьте здоровы, мои хорошие, будьте удачливы и добры.

Адрес: Завориной Нине Васильевне, 623400, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул.Тевосяна, д. 7, кв.54.

КОГДА МЫ ЗАХОТИМ ПОНЯТЬ?

Здравствуй и процветай, «ЗОЖ»! Как и многие твои читатели, нахожу в тебе отраду и в чем-то даже спасение. С самого рождения, а оно приходится на страшный 41-й год, здоровьем своим похвастаться не могу. Но не о недугах хочется сказать, а о том, как больно читать о чужих страданиях и как все же интересно читать о чужих судьбах.

Вот, к примеру, и письмо Веры Аксеновой в первом номере этого года меня очень тронуло. Я как будто поговорила с ней сама, такими близкими и понятными показались мне ее

(Окончание на 4-5-й стр.)

(Окончание. Начало на 2-3-й стр.)

жизнь, ее тяготы и печали. Хочу поклониться ей за ее стойкость, за то, что не утратила в нагромождении болезней и жизненных невзгод чистоты своей души. Думаю, что мне понятна боль ее о сыне и невозможность помочь этой беде.

Я сына потеряла. Погиб. Понятна и общая беда большей части населения нашей страны — нищета. Но, пока человек жив, он в меру сил своих будет двигать жизнь дальше. Жаль, что не каждому дано сохранить в себе на этом пути человека.

Стихи Веры Сергеевны очень созвучны моему образу мыслей. Хотя нет, не только моему, но, думаю, многих и очень многих читателей «ЗОЖ».

И тоже испытано на себе: раздумья о смысле жизни, о страданиях, о Создателе и Творце Господе Боге нашем и Его пребывании на земле; о нас, к несчастью нашему, до сих пор так и не внявших Его призыву следовать таким простым правилам. Он отдал себя на страшные муки в надежде, что люди все же поймут, к чему Он призывал. К спасению! Живите, люди, по заповеди Бога своего! Но когда мы все захотим это понять? И когда поймем — не останется больше зла, не будет войн, крови, насилия, страданий, болезней... Все эти размышления рождают в больной душе и выталкивают наружу слова — то ли стихи, то ли материализованную боль. И это помогает. Ведь человек в страданиях своих всегда одинок. А это спасает от одиночества. Приходит Бог. Он умаляет страдания, смягчает недуги, дает утешение.

Пусть дарует Господь терпение, смирение, силы и здравие Вере Сергеевне Аксеновой и всем страждущим, всем создателям газеты и всем ее читателям.

Адрес: Вихаревой Дине Николаевне, 607600, Нижегородская обл., г.Богородск, ул.Ленина, 150-20.

«ЗОЖ»: Так уж получилось, Дина Николаевна, что буквально на днях Вера Аксенова прислала в редакцию письмо и свои стихи. Пусть они станут для вас подарком.

Итак...

Вера АКСЕНОВА

УНЕСЕМСЯ НА МИГ

Примем солнечный душ
В золоченой купели
Из подтаявших луж
И весенней капели.

Унесемся на миг
В дни счастливого
детства,
Где звенящий родник
И река по соседству.

Где до неба цветы
И овраги бездонны.
Где все люди чисты
И ни в чем не виновны.

В МОЕМ ОТЕЧЕСТВЕ

Мы балансируем
над пропастью,
Передвигаясь
по канату.
Мы соревнуемся
в жестокости,
Хоть ведаем —
придет расплата.

Играем в игры
запрещенные,
Не замечая
чьей-то боли,
Кутим, пьем вина
утонченные
На многочисленных
застольях.

Теряем облик
человеческий
И тонем
в омуте пороков.
Да, видно, нет
в моем Отечестве
Поводыря, судьи,
пророка.

А вот что пишет в своем письме Вера:

«От души благодарю всех, кто откликнулся на публикацию моего письма в вестнике. Особенно Алину Толчельникову из Вологды, О.Пригарову из Зеленодольска, Тамару Исаенок из Пермской области, Анастасию Викулову из Омска, Наталью Рубину из Ангарска и многих других.

Я не ожидала, что писем будет так много, поэтому просто физически не могу выполнить свое обещание — ответить всем сразу. К тому же я не в состоянии купить на свою пенсию столько конвертов.

А письма идут хорошие. У нас, несмотря на тяжелую жизнь, так много замечательных, чутких, отзывчивых людей, так много поклонников поэзии и так много душевно одиноких, которым просто необходима моральная поддержка. К сожалению, свою книжечку стихов мне удалось издать лишь тиражом 100 экземпляров, и тем, кто просит, я не могу ее выслать — давно уже не осталось ни одной.

А газета наша — замечательная! В ней столько полезного — и для здоровья, и для души!»

Адрес: Аксеновой Вере Сергеевне, 692381, Приморский край, Черниговский р-н, с.Монастырище-1, ул.Титова, д.33/1.

«ЗОЖ»: Что ж, друзья и прежде всего поклонники таланта Веры Аксеновой, может быть, поможем все вместе издать ей хорошую книжку своих стихов с условием, что каждый из тех, кто помог, получит экземпляр? Администрация вестника «ЗОЖ» при этом тоже не останется в стороне.

НАВОДНЕНИЕ ПРИШЛО И С СОБОЮ УНЕСЛО

Немного о себе. Мне 59 лет. Из них 30 лет болею бронхиальной астмой (аспириновой формы — триада). Жить трудно, как и всем. Огород затопило наводнение, лекарства дорогие (у меня II гр. инвалидности, сижу на гормонах): уже больше 20 лет принимаю полькортолон. Десять лет, как появились книги по оздоровительной тематике. Читаю. Борюсь. Но с гормонов сойти не смогла.

Одна женщина спрашивает, как лечить аллергическую чесотку. Я пью травку череду + синеголовник или чертополох. Вкусная травка.

В чертополохе парю ноги — помогает: натоптыши на ногах ушли, я даже не заметила когда.

От болей в спине помог ипликатор Кузнецова.

Газету выписываю с 1997 года, мне посоветовала сестра из Владивостока. А теперь ее выписывают полдеревни — благодаря моей сестре.

Желаю всем здоровья, тепла и света, которых у нас нет.

В заключение хотела бы поучаствовать в конкурсе частушек.

Наводнение пришло,
За собою унесло
И картошку, и капусту,
Помидоры, огурцы.
Мы теперь одна семья,
Поддержите, зожевцы!

Адрес: Бутковой Раисе Ивановне, 692115, Приморский край, Дальнереченский р-н, п.Зимники.

«ЗОЖ»: Частушек было несколько. Мы выбрали одну, на наш взгляд, наиболее удачную и актуальную. По поводу последнего тезиса: а ведь верно — все унесло. Удивительно еще, что наши читатели из Приморья шлют нам и частушки, и стихи, и интересные, преисполненные оптимизма письма. Так держать, приморцы!

Я СТАЛА БЕЛОЙ ВОРОНОЙ ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД

Здравствуйте, белые вороны-зожевцы! Десять лет назад я познакомилась с вашей «стаей» и стала белой вороной среди своих родных и знакомых. Как летит время! Несколько лет назад были напечатаны мои письма в «ЗОЖ», а читатели до сих пор продолжают писать мне. Люди интересуются, не свернула ли я с тропы здоровья, как мое самочувствие — ведь я вегетарианка уже восьмой год. Опасения врача по поводу моей диеты (я употребляю только растительную пищу без соли, сахара и хлеба и не делаю себе поблажек в виде рыбы и яиц) оказались напрасными. Да, и на Севере можно быть вегетарианцем! Здоровью этот образ жизни ничуть не вредит — «букет» моих прежних болячек засох. Появились выносливость и жизнерадостность.

Уже три года я летом-осенью езжу в лес за грибами-ягодами. На весь день беру с собой огурец, два-три помидора или яблоко, горсть изюма и арахиса и 1 литр воды (на всякий случай). И весь день брожу по лесу, а потом целый кузов грибов несу домой. И сама удивляюсь, откуда силы берутся, ведь мой вес — всего 50 кг.

По-прежнему в любую погоду ежедневно обливаюсь холодной водой во дворе моего дома. Февраль у нас выдался морозный — температура в течение нескольких дней доходила до минус 35, но я продолжала обливаться и в эти морозные дни. Один прохожий, увидев меня в купальнике, замер от удивления, а на мое приветствие только и смог произнести: «Оригинально!».

Прочла книгу Владимира Мегре «Анастасия. Звенящие кедры России». Люди, о которых в ней написано, — это, по-моему, люди будущего! Поколение за поколением живут они в сибирской тайге без всякого имущества, питаясь дарами леса. И пищу на огне они не готовят... А сколько всего знают, хотя и нигде не обучались! Всей своею жизнью они доказали, что вегетарианство — это будущее людей Земли.

Поздравляю всех с наступлением первой весны двадцать первого века! Пусть радость встреч с друзьями и единомышленниками на страницах «ЗОЖ» наполняет счастьем сердца всех приверженцев здорового образа жизни.

Мой адрес: Богомазовой Зое Петровне, 163060, Архангельск-60, ул.Тимме, 2-252.

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА ОТ ГАЛИНЫ КУЛЕШОВОЙ

ЭТО И ЕСТЬ СЧАСТЬЕ

Здравствуйте все! Все, кто любит читать мои письма и кто не любит, — тоже здравствуйте! Ведь чем больше людей на земле будут здравствовать, тем лучше всем, в том числе и мне.

Впрочем, я сегодня не склонна шутить, но это не значит, что у меня плохое настроение. Хотя и не значит, что хорошее у меня всегда. Слишком много хорошего тоже не есть хорошо. Плохое настроение у меня было вчера, бывает иногда, а в иные времена бывало нередко.

Я познала сполна многие чувства: радость и печаль, восторг и разочарование, стыд от позора и самодовольство от похвалы, вину и обвинение других (торжество, что я — лучше), обиду, злость, гнев, зависть, ревность, унижение, влюбленность...

Я думала, что я умею любить, но жизнь показала, что я чаще всего проявляла любовь эгоиста, и даже себя я любила не как личность, а как персону номер один, а своих детей — как придаток к себе.

Я получила от жизни все, чего действительно хотела, в чем по-настоящему нуждалась. Я обижалась на судьбу в основном за то, что она не послала мне большой взаимной любви. Теперь я не обижаюсь — я поняла, что к такой и сама не была готова, потому она и не случилась. Но я не терзаю себя обвинениями — я же не умела жить иначе. Слава Богу, что я поняла это хотя бы сейчас — могла бы не понимать еще долго. Потребность понять привела меня к тому, что я это поняла. Все, что со мной случилось, было моей потребностью. Потребности часто не совпадают с желаниями. Я хочу иметь свой дом (жилье), но у меня его нет. Видимо, нет потребности. Я хочу иметь мужа, но у меня его нет. Видимо, нет потребности. Свои «хочу» я могу перечислять до бесконечности, но случились только те «хочу», в которых у меня была действительно потребность. Многие потребности случились наперекор моим «хочу». Таковы законы жизни: она учит нас и дает именно те уроки, в каких мы нуждаемся.

Меня мучили вопросы (или я их мучила?), так что я завела отдельную тетрадь в 96 листов исключительно для вопросов и всю исписала. Приходило время — приходили ответы. До одних я докапывалась сама, другие приходили из книг и от людей. Если есть потребность в знании — Великий Вечный Мир посылает это знание. Он нас учит. Но способ обучения — уроки — мы выбираем сами.

Один выбирает книжную пыль, другой — пьянки да гулянки, третий — работу до отупения, четвертый... Впрочем, вы сами можете продолжить перечень.

С чего начать перестройку в своем сознании?

Первое: научиться видеть свои чувства и отпускать их от себя. Да, легко сказать, вот как сделать? Многие умные советы, которые нам дают, мы видим, словно книгу на неизвестном языке. Знаем, что вот так надо, а сделать не умеем. И знание уплывает из-под носа. Первое, что надо сделать, — не обижаться на себя за любое свое неумение. Начать с того, что поговорить с собой, со своими чувствами, определить словом, как это чувство называется: обида, гнев, ревность, зависть, ярость, злоба, радость, восторг, тщеславие. Определив, повести со своим чувством честную и задушевную беседу. Спросить чувство: «Зачем ты ко мне пришло, чему ты хочешь меня научить?» После этого пойдут мысли. Придет плохая мысль — скажите ей: «Спасибо, счастливого пути!» Придет хорошая: «Спасибо, побудь со мной и позови своих подружек!» Так мы можем узнать, какое недоброе есть в наших мыслях, вошло в наше тело и застряло там в виде болячки или болезни. Когда мы поймем, что все наши ошибки от непонимания и от неумения, — станет легче простить себя. И один камень упадет с души. И тогда мы сможем увидеть, что зло, причиненное нам другим человеком, есть его большая или маленькая, но ошибка. Так, постоянно учась понимать, мы можем снять со своего загривка горы тяжести и оставшийся отрезок жизни прошагать налегке, с чувством радости и внутренней свободы, которая и есть счастье.

ЛЕЧЕБНЫЕ СЕКРЕТЫ ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ

История овсяного киселя на русской земле уходит в глубь веков. Кстати, на этот факт читатели обратили внимание еще после первой публикации Владимира Кирилловича Изотова о предмете сегодняшнего нашего разговора. Мол, какой Изотов первооткрыватель, коли еще славяне варили и с удовольствием ели овсяный кисель, считая его своим национальным блюдом. Изотов особенно не возражал, хотя, конечно же, его претензии на авторство отнюдь не беспочвенны. Есть определенные секреты в изготовлении, а главное, в лечебном эффекте изотовского киселя. Мы, между прочим, на страницах вестника говорили об этом не однажды. Тем не менее есть смысл продолжить тему по нескольким причинам.

Во-первых, вспомним-ка, что говорил Порфирий Корнеевич Иванов в одной из заповедей «Детки». «Прочитал — хорошо, а лучше — делай». Так вот, читают у нас граждане с удовольствием и вроде с интересом, а вот делать... И это несмотря на то, что мы опубликовали множество читательских писем, подтверждающих лечебный эффект киселя при самых различных хронических хворях.

Во-вторых, в армию зожевцев влилось с нового года солидное пополнение — почти полмиллиона человек, которые никогда и ничего не слышали об изотовском овсяном киселе и в этом плане нуждаются в просвещении. Кстати, не помешает лишний раз послушать Изотова и ветеранам.

Итак, в чем же заключается лечебный эффект овсяного киселя?

Прежде всего в самом исходном продукте — овсе. Он представляет собой набор жизненно необходимых аминокислот: триптофана, лизина, холина, лецитина, метионина. Именно они в первую очередь участвуют в расщеплении и выведении из организма избытка жиров, то есть обладают противосклеротическими свойствами. Овес содержит и широкий набор витаминов: биотин, группы В (B_1, B_2, B_6), а также А, Е, РР.

Нужно ли говорить о том, сколь важно присутствие этих витаминов в организме? Они стимулируют мышечную деятельность (в том числе и сердечную мышцу), повышают функциональные возможности желудка, печени, желчного пузыря, кишечника, поджелудочной железы...

Привлекает к себе внимание еще один аспект «секретной» деятельности овсяного киселя: сквашивание овса кефиром.

Давно подмечено, что продукты с присутствием кефира обладают высокой биологической и энергетической активностью.

Первое научное описание этого лечебного и диетического напитка появилось в 1867 году в одном из русских медицинских журналов. Родина его — Северный Кавказ, народы которого издавна справедливо считали сквашенное молоко эликсиром здоровья и бодрости. Способ приготовления напитка держали в строжайшем секрете. Это сегодня мы знаем, что кефир образуется благодаря сквашиванию молока так называемыми кефирными грибками, которые представляют собой конгломерат различных микроорганизмов, в том числе дрожжей.

Секрет целебных свойств овсяного киселя, по-видимому, и заключен в том, что овес и кефир имеют связующее звено, которое усиливает благотворный эффект.

Многочисленные письма подтверждают способность овсяного киселя влиять на благоприятный исход при ряде заболеваний с различной патологией. Причем спектр этого влияния необычайно широк.

Вот одна из иллюстраций на эту тему. На страницах вестника «ЗОЖ» — № 21(82), 1996 г. («Когда наступило потом»), № 3(88), 1997 г. («Чудо-кисель») — инвалид 1-й группы Наталья Васильевна из г.Казани делится своими впечатлениями и свидетельствует о том, что с помощью чудо-киселя возвращается к нормальной жизни...

«Перечислять все болячки, которые нажила к 46 годам, не буду — места жалко. Назову лишь те, что открыли во мне недавно. Это гидронефроз левой почки (перенесла 6 операций), варикоз, цирроз печени, тромбофлебит. Никаких лекарств принимать не могу — ухудшается общее состояние, и кровь портится... Стала употреблять кисель на завтрак. Через три месяца почувствовала себя гораздо лучше. Есть-пить кисель — величайшее наслаждение. Он без всяких добавок хорош. Потянуло на такую пищу, о которой раньше и слышать не хотела: лук и картошка печеные, хлеб ржаной, облитый оливковым или подсолнечным маслом. Возникает желание съесть кисель с чесноком. А завтрак из киселя — сытен, вкусен и полезен; энергии хватает на весь день; с моими болячками я чувствую значительные облегчения».

Краткий комментарий к сообщению из Казани.

Можно проследить прохождение киселя через желудочно-кишечный тракт, где он попадает в желудок, 12-перстную кишку, тонкий кишечник и на всем пути нежно обволакивает и очищает слизистую оболочку от воспалительных процессов, улучшает всасывание расщепленных питательных веществ, проникает в кровь, оздоравливает печень, желчный пузырь, почки, поджелудочную железу и другие органы, нормализует микрофлору, вызывает послабление и очищение толстого кишечника. Овсяный кисель восстанавливает внутреннюю среду организма и создает условия, когда человек сам справляется со своими недугами, изменяя жизнь в лучшую сторону.

В этом плане характерна история автора одного из многочисленных писем, полученных мной. Хабаровчанин Сергей Иванович служил в войсках специального назначения. Нагрузка огромная. Болен 15 лет: камни в почках, щелочная реакция мочи, оперируется каждые 2 года, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, тахикардия. В диету ввел овсяный кисель, употребляя его каждый день на завтрак. Уже через 2,5 месяца заметил улучшения своего состояния: стихли боли в кишечнике, исчезла слабость в ногах, нормализовался пульс, почки стали работать лучше, электрокардиограмма улучшилась, стенокардии нет, пульс 60-80 стабильно, давление 120/80. А главное, отмечается

отличное настроение. Врач-кардиолог, наблюдавшая его в течение ряда лет, не могла поверить, что улучшения связаны с употреблением киселя, даже в карточке отметила: «Лекарств не принимает». А он так уверенно себя почувствовал, что медикаменты перестал носить при себе.

Да, совершенно точно: кисель-бальзам значительно улучшает самочувствие. Уже после нескольких недель такой терапии-диеты повышаются выносливость, работоспособность, появляются бодрость, легкость во всем теле, отлично работает мозг. Регулярное и ежедневное употребление напитка сказывается на внешнем виде: вы будете выглядеть моложе своих лет, изменится характер поведения, повысится активность. Подобное состояние, безусловно, зависит от существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей, что бесценно для устранения ряда недугов.

Еще одним «секретом» и предпосылкой благотворного воздействия овсяного киселя на организм следует считать его насыщенность минеральными солями, полиненасыщенными жирными кислотами. Это, прежде всего, неорганические элементы и соли, находящиеся в растворенном состоянии. Они обеспечивают нормальную деятельность организма, оптимизируют физиологические процессы, поддерживают водно-солевой обмен, функции ферментов.

Все многообразие взаимодействия киселя с организмом человека можно проследить по полученным мною письмам — число их давно перевалило за тысячу. Как видно, армия поклонников целебного напитка увеличивается с каждым днем.

Новые данные, полученные при применении киселя, заставляют существенно изменить представление о сущности и механизме его воздействия на организм человека. Наблюдения и практика показывают: овес заквашивают кефиром, хмелем, лимоном.

Всем известно, что белки и витамины имеют первостепенное значение в жизнедеятельности человека. Так вот, одна из составляющих «секрета» киселя — ферментация-брожение с помощью живых микроорганизмов. За несколько часов брожения в смеси происходят колоссальные биохимические преобразования и синтез с накоплением белка и витаминов.

Определенный интерес представляет и наличие в овсяных отрубях волокон бетаглюкона, который совместно с жирными кислотами регулирует сахар в крови, а каприловая кислота, разновидность жирной кислоты, весьма эффективна против грибка кандида альбиканс. Заквашенные отруби вполне можно применять для питания людей. Такие отруби довольно вкусны, и из них можно готовить булочки, печенье и другие продукты. Они не токсичны и не содержат никаких вредных примесей. Напротив, заквашивание способствует очищению смеси от микотоксинов, микробных токсинов, нитратно-нитритного загрязнения. Отсутствие в заквашенных отрубях вредных примесей делает их диетическими для многих людей. Сейчас выпекается и продается хлеб из отрубей, но если их заквасить и высушить, то питательная и диетическая ценность такого хлеба повысится многократно.

Овсяный кисель — блестящая модель, на которой можно проследить влияние процессов брожения и ферментации на жизнедеятельность человека.

Приведу лишь один пример, не называя имени автора письма, ибо речь пойдет о раке. Да, да, на протяжении многих лет, из номера в номер вестник «ЗОЖ» настойчиво сохраняет рубрику «Рак можно победить»... Вот письмо из этой рубрики: «Иду методом проб и ошибок»:

«Мой диагноз — рак молочной железы — Т-4. Операция не показана. От химиотерапии отказалась сама. Лечилась глиной. Не помогло. Опухоль продолжала расти, пока не появилась рана. Стала искать другие методы. Например, голодание по методу Юрия Сергеевича Николаева. Познакомилась с методом Рудольфа Бройса. Диету по Бройсу выдержала 30 дней, открылась хроническая язва — я не знала, что она у меня была. Поэтому обратилась к методу Шевченко. Смесь водки с маслом пошла нормально. А вот рана... проблемы... Шевченко пишет: никаких примочек. А что делать?

Далее стали отекать ноги. Пришлось начать пить отвар овса в течение дня, как чай, а утром принимать чудо-кисель по Изотову. И действительно — чудо!.. На пятый день отеки прошли. Спасибо за овес и кисель. Словом, сейчас ноги в норме».

Разумеется, у меня есть и собственный опыт применения киселя. Новые грани его уникальных свойств я обнаружил после того, как отравился, купив у непорядочной торговки траву для лечения — об этом случае я рассказал в «ЗОЖ» № 3 (183).

За время болезни после отравления у меня созрела мысль — применить с лечебной целью овсяный кисель и у онкобольных. На мой взгляд, идея отнюдь не лишена смысла? Необходимо продолжать наблюдения в этом направлении. Дело в том, что целебные свойства киселя проявляются и при таких заболеваниях, которые трудно поддаются лечению традиционными способами и методами. Сложно поверить, но это так. Вероятно, овсяный кисель «наводит свои порядки» в клетках организма, улучшая их внутреннюю среду.

Способ приготовления овсяного киселя известен, однако повторить его не мешает. Начинаем с воды. Кипятим воду, остужаем до температуры «парного» молока. Затем заполняем стеклянную банку 3-х или 5-литровой емкости на 3/4 водой, добавляем «Геркулес» — 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения брожения добавляем 5-7 ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочнокислое брожение 1-2 суток, разместив банку около отопительной батареи. Процесс ферментации — брожения можно наблюдать по появлению пузырьков или расслоению смеси. После брожения смесь фильтруют через дуршлаг, промывая осадок водой, интенсивно помешивая сгусток смеси. Промывную жидкость по мере накопления переливают в другую емкость. Эту жидкость выдерживают 16-18 часов. В жидкости образуется два слоя — верхний отсосать, а нижний и есть рыхлый белый осадок витаминно-белковой смеси. Верхнюю жидкость можно применять для разбавления смеси при варке киселя. Нижний осадок хранят в холодильнике. Из него и готовят кисель непосредственно перед употреблением. Кисель варят обычным способом без всяких добавок, разливают на порции и употребляют на завтрак или в другое время, с растительным маслом. Собственные фантазии при этом не запрещаются.

Владимир ИЗОТОВ.
Адрес: 142782, Московская обл., п/о Институт полиомиелита, 1-12.

ВДОВЬЯ ЦИНГА

В редакционной почте среди массы жизненных ситуаций весьма часто просматривается одна – весьма типичная. Взрослые дети разлетелись из родительского гнезда, а женский век – так уж распорядилась природа – дольше мужского, и вот женщина остается одна. Вдова!

Тоска, депрессия. Вокруг только четыре стены. Заботиться не о ком. О себе? Нет никакого желания: задвинуты далеко в ящик все простенькие средства, с помощью которых наводился марафет для мужа. Забыты гимнастика по утрам, а уж питание...Какое там питание. Перехватила бутербродик, утолила голод – и слава Богу.

Увы, то, к чему это приводит, медики называют вдовьей цингой — болезнью, вызванной нехваткой витамина С у лиц старше 60 лет – в основном женщин. Хотя последние в большинстве своем считают, что кровоточивость десен и расшатанные зубы – это все от старости.

Увы, к сожалению, очень немногие отдают себе отчет в том, сколь важен витамин С в пожилом возрасте. Он предотвращает и, не побоюсь сказать, лечит многие болезни. Мы на страницах вестника уже рассказывали о том, как Норман Казинс, в том числе и с помощью крутых доз витамина С, одолел болезнь Бехтерева. И сообщали о голландском враче Моэрмане, антираковая диета которого основана на супербольших дозах применения витамина С. Между тем после долгой зимы даже при разнообразном столе неизбежен недостаток этого витамина. В хранившихся долгое время овощах и фруктах их остается все меньше и меньше.

Как ликвидировать этот дефицит?

Доктор медицинских наук Владимир Конышев напоминает: во время Великой Отечественной войны ученые разработали замечательную технологию — из еловых веток изготавливали экстракт с высоким содержанием витамина С.

Советуем воспользоваться рекомендациями врачей военных лет. Соберите в чистом лесу, подальше от дорог, немного хвои. Нужна хвоя с хорошо опушенных крупных лапок. Свежая, не высыхающая и не желтеющая. Интересно, что летняя хвоя чуть беднее витамином С, чем зимняя или весенняя. Старые побеги богаче витамином, нежели молодые. А ведь часто приходится слышать, что нужны только молодые побеги. Но опыт врачей говорит об обратном.

Человеку в сутки необходимо 30 граммов свежей хвои в виде настоя. Хвою (200 г) промывают водой, измельчают ножом и заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают в эмалированной посуде 1,5-2 часа. Осторожно сливают, оставляя осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и аскорбиновая кислота сохранится лучше, если в полученный настой добавить раствор лимонной кислоты (полчайной ложки на литр воды и столовая ложка сахара).

В военные годы к водным экстрактам витамина С добавляли морс, квас или капустный рассол.

Из хвойных растворов готовили кисели, добавив одну столовую ложку картофельной муки и столько же сахара на литр настоя. Употребляли эти напитки по стакану в день.

Полезен и сосновый настой. Срежьте у молодых сосен небольшой «букет» верхушечных побегов с боковых ветвей. Из них можно приготовить отвар или спиртовую настойку для ингаляций. Этот напиток хорошо помогает как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также как мочегонное средство. Ведь он содержит большое количество витамина С, эфирное масло, смолу, горькие вещества танины.

Почему же так важен витамин С, особенно для людей пожилых, с ослабленным здоровьем? Случается, даже при рациональном питании пожилые люди плохо усваивают аскорбиновую кислоту, которая, образно говоря, «как войдет, так и уйдет», даже если принимать ее в больших дозах. Часто это бывает вызвано нехваткой рутина, или витамина Р. Многие в старости замечают: вроде бы и не падал, и не ударялся, а откуда-то синяки на теле. Это первый признак того, что в организме дефицит витамина Р. Он совершенно необходим пожилым людям, так как укрепляет стенки капилляров, то есть тончайших кровеносных сосудов, которые поставляют нашим клеткам кислород, питательные вещества. Витамин Р укрепляет не только капилляры, но и все кровеносные сосуды. Он предупреждает расширение вен, геморрой и другие болезни.

При нехватке витамина Р рекомендуется гречка, шиповник, черная смородина, петрушка, овощи, цитрусовые, виноград. Но витамин Р разрушается в овощах и фруктах, хранящихся впрок, в замороженном виде.

Но как же в межсезонье пополнить организм такими важнейшими для пожилых и ослабленных людей витаминами, как С и Р? Как только начнет таять снег, воспользуемся дикорастущими, теми, что растут в наших лесах и на болотах. Ведь на грядках-то еще пусто, а дикая зелень уже набирает силу, и в ней много полезного.

Пользуясь записями бесед и трудами ученого-лесовода, большого знатока трав Валентина Рубцова, расскажем об употреблении лесной зелени в пищу. Издавна она занимала важное место в русской кухне. В народном календаре даже есть особая дата: «Мавра – зеленые щи». В этот день на столе появлялись щи и борщи из дикой весенней зелени.

И в наши дни не стоит отказываться от дикорастущих съедобных трав, так как они – кладовые витаминов. Какие же травы можно употреблять в пищу?

Весной, едва стает снег, буйно идет в рост сныть, которая растет в наших

лесах. Собирают молодые, не полностью развернувшиеся листья с черешками. В это время растение еще не цветет. Мягкие, нежные стебли тоже идут в пищу, только нужно содрать с них кожицу. Сваренные из сныти щи нисколько не уступают капустным. А в старых книгах засвидетельствовано, что наши предки готовили из сныти не только щи, но и похлебку, ботвинью. Стоит добавить еще, что черешки листьев и молодые стебли растения — неплохая добавка к любому салату.

С далеких времен используют в пищу борщевик. Его часто можно встретить в увлажненных местах среди кустарников, на лугах, в перелесках. Растение это легко заметить, оно достигает человеческого роста. Собирать листья борщевика, как и других растений, надо весной. Чтобы ослабить острый запах зелени, листья ошпаривают. Потом их можно класть в борщ или тушить.

Разнообразят наш стол и листья подорожника. Они не только целебны (отвар их пьют при болях в желудке, от кашля), но и годятся в пищу. Полезны салаты из подорожника, листьев одуванчика и кислицы. Чтобы листья одуванчика не горчили, их срывают до появления корзинок, то есть в апреле — начале мая. Обдают кипятком или кладут на 30 минут в соленую воду. Крапиву в пищу используют тоже раннюю — апрельскую-майскую.

При авитаминозах применяют настой из листьев первоцвета — в нем большое количество аскорбиновой кислоты. Это растение используют в клиниках — из него готовят витаминные напитки для послеоперационных больных.

Наталья ПОНОМАРЕВА.

ДЕЛАЮ ВСЕ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ИНВАЛИДОМ

После публикации моего письма в 3-м (183-м) номере вестника «Таблетки оказались лишними» на меня обрушился шквал телефонных звонков, писем из всех городов России. Время от времени приходят домой и люди, интересуясь, а правда ли все то, что я написала? Именно это недоверие и заставило меня написать в газету по поводу дыхания на тренажере Владимира Федоровича Фролова ТДИ-01 еще раз.

Вот перечень вопросов, которые мне обычно задают:

— А не договаривались ли вы с Фроловым?

— Не подвох ли ваше письмо?

— Может быть, оно написано просто для рекламы?

Те же, кто ко мне заходит, как правило, объясняют: «Москва там далеко, а Омск тут рядом, вот решили зайти проверить».

Бесценные мои зожевцы, из ваших писем я по крупинкам получаю знания относительно того, как сохранить здоровье и бороться с болезнями. Тщательно, по нескольку раз прочитываю выпуск моей любимой газеты. Относительно публикации моего письма могу заверить: никого, кто бы мог подсказать мне его, не знаю. О публикации вовсе не думала. Написала просто то, что есть.

То есть ни в какой сговор не вступала. И зачем мне это нужно?

Что же до посетителей, то мой дед — он, кстати, о дыхании на тренажере и слышать не хочет — одному из них сказал: «Она прежде ничего не могла делать руками, а теперь осилила ремонт в квартире. Только я лично ее агитации не поддаюсь. У меня свое лечение — рюмочка. Вот в нее я верю!»

Конечно, всех не обнадежишь. Если человек 10 лет лежмя лежит, то скорее всего ему не поможет ни официальная, ни народная медицина, ни тренажер Фролова. Как-то я в телепередаче запомнила фразу врача: «Человек, перенасыщенный лекарствами, не поддается никакому лечению». По этой причине, возможно, тем, кто разочаровался в применении тренажера, не стоит обвинять ни Фролова, ни редакцию: мол, дышу полгода, а изменений нет.

Лежачей годами я, конечно, не была. Однако такое случилось: в 1995 году слегла и не могла подняться две недели. Похоже, было что-то вроде инсульта. И врачи, и близкие думали: легла, мол, навсегда. А дед мне сделал палку с перекладиной под мышкой, подвел телефон к кровати, туда же радио, и из лежачего своего состояния я решила выкарабкаться с помощью чесночно-масляных компрессов. Дед сделал мне три таких компресса (увы, Валентина Тимофеевна не объясняет, что это были за компрессы.— **Прим. Адм.**), и я снова стала работоспособная. А вот в конце 1997 года на меня снова навалилось все сразу: заболели и опухли колени, кисти рук, а также локоть и плечо правой руки. О существовании вестника «ЗОЖ» я тогда просто не знала. Только в феврале 1999 года мне посчастливилось услышать о тренажере Фролова. Ухватилась за него, как утопающий за соломинку, и почувствовала со временем, что прогресс в состоянии моего здоровья, хотя и медленно, но идет.

Знаю, чем кончается моя болезнь — ревматоидный полиартрит, — скованностью всего организма. Человек становится неподвижным, как чурка. Поэтому делаю все, чтобы не стать инвалидом.

И вот ответы на самые распространенные вопросы, которые мне задают в письмах, по телефону, при посещении:

— Какие особенности в дыхании лично у вас?

— Полностью придерживаюсь инструкции Фролова.

— Перешли ли на эндогенное дыхание?

— Нет. Остановилась на гипоксическом режиме.

— Дышите по старой инструкции или по новой?

— После опубликования в «ЗОЖ» материала Фролова «О главном» с месяц дышала по-новому. Почувствовала, что-то не то. Подумала: если по-старому было «добро», то от добра добра не ищут — вернулась к старой методике, то есть вдох — выдох через рот. Нос никогда не зажимала.

— Сколько минут в день тренируетесь?

— От 30 до 45 минут.

— Какое у вас ПДА?

— Все зависит от того, на сытый или на голодный желудок я дышу. Если на голодный — дышится легко, свободно. ПДА— 30 секунд. Если поем сладости, или что-то из собственной стряпни, пирожки , скажем, какие-либо, то ПДА падает до 20— 25 секунд.

— Время дыхания?

— В основном вечером перед сном.

Вот, собственно, и все. Зожевцам желаю здоровья, счастья и благополучия. И еще хочу выразить бесконечную благодарность врачам за то, что они не скрывали от меня правду о моей болезни. Более того, помогли во многом непонятном разобраться. Спасибо и вам, люди в белых халатах.

Адрес: Гилевой Валентине Тимофеевне, 644042, Омск, Тимуровский проезд, д 6, кв.34.

* * *

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 150 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 140 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 170 и 160 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 210 и 200 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

КОГДА БОЛЬ ВО СПАСЕНИЕ

Впервые о действительном члене Международной славянской академии, руководителе Лаборатории немедикаментозной терапии Петровской академии наук Виталии Александровиче КОПЫЛОВЕ и его уникальном методе мы услышали от всемирно прославленного хирурга Федора Григорьевича Углова, хорошо известного читателям «ЗОЖ» и «Предупреждения». Эффективность лечения у Копылова старейшина отечественной хирургии испытал на себе. Вот что он пишет: «У меня внезапно развился — и в очень тяжелой форме — «синдром Меньера». Лучшие специалисты старались мне помочь, но безуспешно. Между тем В.А.Копылов снял все симптомы болезни за семь сеансов, и она уже больше не возвращалась!» К этому добавим, что Федор Григорьевич здоров, в великолепной форме и выполняет сложнейшие операции и сегодня, в возрасте 97 лет, за что и занесен в Книгу рекордов Гиннесса.

Список знаменитых пациентов Копылова можно значительно пополнить. Он буквально поднял на ноги и вернул в строй многих прославленных российских спортсменов, перенесших травмы различной степени тяжести. Бесконечно благодарны Виталию Александровичу родители сотен малышей, которым он помог при таком тяжелейшем, почти безнадежном диагнозе, как детский церебральный паралич. Хорошие результаты дает метод Копылова при астме, облитерирующем эндартериите и многих других опасных недугах.

Наш корреспондент Елена Печерская посетила Лабораторию немедикаментозной терапии и побеседовала с ее создателем и руководителем. Вот что рассказал Виталий Копылов о своем уникальном авторском методе для читателей вестника.

«ЗОЖ»: Виталий Александрович, в свое время поэт Андрей Вознесенский написал такие строки:

Ну, а пока что —
Да здравствует бой!
Вам еще взвыть
От последней обоймы.
Боль продолжается.
Празднуйте боль.
Больно!

Часом, не эти ли стихи легли в основу создания метода болевого воздействия?

КОПЫЛОВ: Вдохновил меня не Вознесенский, а высказывания отцов нашей православной церкви: «Здоровье — дар Божий, а болезнь — бесценный дар». То есть возможность страдания, боль, которую мы претерпеваем во время недомогания или недуга, открывает перед нами путь к очищению и возвращению утраченной целостности.

«ЗОЖ»: Но ведь вся современная медицина ставит своей задачей избавление от напряжения, снятие болевого синдрома, а вы идете прямо противоположным путем.

КОПЫЛОВ: Но чего добилась в итоге традиционная медицина? Полной зависимости, чтобы не сказать порабощения, человека медикаментозными средствами и подавления собственных защитных сил нашего организма. Вы только задумайтесь, что происходит. Заболел малыш, у него «подпрыгнула» температура, а мама уже стоит наготове с тайленолом или каким-нибудь другим широко разрекламированным препаратом. В итоге организм совершенно отвыкает работать и не может постоять за себя. Мой метод заставляет мобилизовать все резервы на борьбу с недугом и при этом не требует ни единой таблетки.

«ЗОЖ»: Я думаю, самое время рассказать читателям, в чем его суть.

КОПЫЛОВ: Созданная мною методика основана на принципиально новом понимании функционального значения боли и напряжений. Я исхожу из того, что расслабления и поблажки не физиологичны и в итоге ведут к болезни. Каждому пациенту необходимо задать, в зависимости от его состояния, индивидуальные программы напряжения, и они выведут организм на более высокий энергетический уровень.

«ЗОЖ»: Общеизвестно, что боль служит сигналом неблагополучия, и потому заглушать ее с помощью анальгетиков неразумно и даже опасно. Но какую роль играет она в вашей системе?

КОПЫЛОВ: Древние греки образно называли болевые ощущения сторожевым псом здоровья. Опыт лечения в нашем центре доказывает, что боль способна служить мощным средством исцеления, только не следует пугаться, надо запастись мужеством. Кстати, весь путь эволюции, постепенного подъема к вершинам, в том числе и духовным, нравственным, построен именно на преодолении, напряжении и боли. Отчего же мы должны чураться ее? Ведь и дорога к здоровью — такой же труд по сотворению самого себя.

«ЗОЖ»: Я вижу, что концепция здоровья в вашей философии неразрывно связана с духовностью. И все-таки, расскажите подробнее, как вы обращаете боль во благо, превращаете ее в мощный рычаг исцеления?

КОПЫЛОВ: Для здоровья и нормальной жизнедеятельности каждый орган должен получать необходимое ему количество энергии. В больных тканях энергопоток нарушен. При напряжении органов и систем энергетическое снабжение улучшается. Эта несложная закономерность и легла в основу моего метода. Чтобы создать необходимое напряжение, достаточно произвести силовое надавливание на точки и зоны на теле пациента, соответствующие ослабленному органу. Сила рождает боль, которая и приводит к нужному эффекту. Так появился немедикаментозный метод внешнего болевого воздействия.

«ЗОЖ»: Я сама видела слезы радости на глазах родителей, чьи дети еще недавно были полностью обездвижены и отставали в развитии в результате перенесенного церебрального паралича. В вашей лаборатории они буквально рождаются заново, начинают ходить, разговаривать... Как вам удается добиться таких блестящих результатов? Ведь официальная медицина в подобных случаях, как правило, лишь руками разводит.

КОПЫЛОВ: Потому что я иду прямо противоположным путем. Обычно и родители, и врачи пугаются тяжелых проявлений последствий родовой

травмы: спазм, судорог, гиперкинезии... Именно их и пытаются снять с помощью симптоматического лечения. С моих позиций, делать это нелепо, так как подобные средства и приемы приведут к дальнейшему ослаблению и без того недостаточных функций. Именно эти симптомы, вплоть до эпилептического синдрома, свидетельствуют о сверхмобилизации сил организма. Иными словами, он сам пытается помочь себе путем создания излишних напряжений. Слово «спазма» — заимствование в русском языке, но невольно напрашивается своего рода оптимистический каламбур: до тех пор, пока наблюдается спастика, ребенка еще можно спасти. Да, мое лечение причиняет малышу боль, но оно позволяет, часто в рекордно короткие сроки, добиться восстановления нарушенных функций.

«ЗОЖ»: Насколько я знаю, вы успешно помогаете детям не только с церебральным параличом.

КОПЫЛОВ: Во многих случаях мы с Божьей помощью значительно облегчаем состояние при гидроцефалии (водянке головного мозга), глубоком отставании в умственном развитии, незаращении родничка... Удавалось ставить на ноги без помощи хирургического вмешательства малышей с тяжелым пороком сердца. Помогает мой метод и при таком тяжелом недуге, как астма, позволяя обойтись без гормонального лечения, в целом убийственного для организма. Не могу подвести под свое утверждение теоретическую базу, но знаю по опыту, что особенно хорошо нам удается помогать наименее защищенным, наиболее уязвимым и ранимым категориям пациентов, то есть, проще говоря, старым да малым. Видимо, такова воля Всевышнего.

«ЗОЖ»: Виталий Александрович, я видела, как дети тянутся к вам, а ведь вы причиняете им боль... Как это объяснить?

КОПЫЛОВ: Более того, обычно на приеме у мануального терапевта больного просят расслабиться, а я учу детей напрягаться в ответ на болевое воздействие. При этом сила неприятных ощущений еще более возрастает. Но уже через несколько сеансов ребенок чувствует такое облегчение, что готов терпеть. И ведь понимает же он, что я причиняю ему боль не со зла, что это, может быть, единственный путь к спасению. Между прочим, я и кошку дома лечу по своему методу, и животное само подходит ко мне, терпит неприятное воздействие... Это говорит о том, что болевой массаж — глубоко физиологичный способ терапии.

«ЗОЖ»: С какими другими недугами, кроме уже перечисленных, можно обращаться в ваш лечебный центр?

КОПЫЛОВ: Хорошие результаты достигнуты нами при лечении хронической пневмонии, ишемической болезни сердца, заболеваний нервной системы и опорно-двигательного аппарата, в том числе остеохондроза. Болевое воздействие помогает организму привлечь все резервы и самому восстановить утраченную или нарушенную функцию без применения медикаментозных средств. Поэтому легче сказать, каким пациентам мы помочь не беремся. Неподвластны моему методу онкологические заболевания и специфические инфекции (СПИД, сифилис, туберкулез). Не рискуем принимать на лечение больных с камнями в почках и желчном пузыре: активизация функций может привести к застреванию камушка в протоке, и потребуется срочная операция. Противопоказано лечение по моему методу лицам, перенесшим инсульт, имеющим серьезные нарушения эндокринной системы, в том числе сахарный диабет. Исключено болевое воздействие при беременности. Остальные недуги практически все подвластны лечению болью и напряжением.

«ЗОЖ»: Мы понимаем, что ваши глубокие знания и поистине золотые руки никто заменить не в силах. Но ведь не все читатели вестника смогут приехать в вашу лабораторию и пройти курс лечения. Какие советы и рекомендации вы можете дать им для самостоятельного использования?

КОПЫЛОВ: Первый из подобных приемов, которыми я хочу поделиться, может прозвучать весьма экстравагантно. Но поверьте мне: он работает! Многие пациенты жалуются на метеоризм, то есть на повышенное образование кишечных газов. Обычно их рекомендуют выпускать при первой же возможности, но это не идет на пользу не только окружающим, но и самому больному. Отсутствие напряжений в прямой кишке приводит к утрате ею нормального тонуса, а значит, к геморрою, колиту, запорам. Кроме того, с ее сфинктером напрямую связана и половая система, поэтому могут начаться ослабление потенции или различные гинекологические заболевания. Постарайтесь сдерживать газы и расставаться с ними лишь в специально отведенных для этого местах. Это великолепное упражнение, помогающее при многих проблемах. Между прочим, в русской деревне девушки вставляли в анальное отверстие пятачок и ходили, зажав его ягодицами, целый день. Считалось, что это способствует нормальным родам. И действительно, укрепляя прямую кишку, можно улучшить тонус матки и придатков. Аналогичные упражнения существуют и в системе йогов.

«ЗОЖ»: Но, я думаю, не менее часто, чем на газы, приходится выслушивать жалобы на головную боль.

КОПЫЛОВ: Боль в голове может возникать по разным причинам. Если она вызывается артериальной гипертензией, неприятные ощущения локализуются в затылке. При вегетососудистой дистонии болевой синдром наблюдается в передней части головы (лоб, виски). В любом случае необходимо выяснить, в чем корень ваших страданий, и направить основное внимание именно на него. Однако, чтобы неприятные ощущения не мешали вам в учебе или трудовой деятельности, можно порекомендовать несложные приемы для временного снятия симптома. Слегка поколотите себя по шее ребром ладони или массажной щеткой — и вы увидите: боль отступит! В целом же всем читателям «ЗОЖ» я рекомендую взять на вооружение следующий совет: не попадайте в порочный круг, не становитесь зависимыми от лекарственных средств. Внутри любого организма действуют мощные целительные силы, существуют огромные резервы самоизлечения. Но для их мобилизации необходимо мужество, терпение и поистине титанический труд.

Телефон Лаборатории немедикаментозной терапии Петровской академии наук: (812) 232-42-10;

Адрес: г.Санкт-Петербург, Большой проспект, 56/1, кв.47.

Профессор ЯРЕМЕНКО: ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ МЕТОД ШЕВЧЕНКО ПРИНОСИТ ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После опубликования серии интервью с профессором Кассинией Валентиновной Яременко из Санкт-Петербурга в редакции наблюдался шквал телефонных звонков и писем. В этом нет ничего удивительного: ведь Кассиния Валентиновна посвятила себя лечению онкологических больных природными средствами. Надо ли говорить, как мало сейчас в России подобных специалистов и насколько велика актуальность проблемы! Еще больше писем — без преувеличения мешки — получила и продолжает получать сама профессор Яременко, благо мы сразу же дали ее почтовый адрес и телефон. Онколог-фитотерапевт постарается ответить всем, но, чтобы облегчить эту задачу и ускорить ее выполнение, мы решили предоставить ей место на страницах вестника. Итак, сегодня Кассиния Валентиновна Яременко с помощью нашего корреспондента Елены Печерской дает оперативный отклик на письма читателей «ЗОЖ».

«ЗОЖ»: Начнем, пожалуй, с того вопроса, который встречается в посланиях к вам особенно часто.

ЯРЕМЕНКО: В каждом втором-третьем письме сами больные или их родственники спрашивают, можно ли современные методы лечения злокачественных опухолей заменить народными средствами, отказавшись от операции, лучевой терапии или химии. Мне понятно состояние людей, которым крайне трудно решиться лечь под нож и подвергнуть себя другим тяжелым воздействиям. Однако один из принципов онкологии гласит: если возможно убрать основной опухолевый узел, делать это необходимо. Средства природного происхождения могут и должны смягчить жесткое воздействие на организм больного, сделать его менее травматичным. Растения, в первую очередь адаптогены, поддерживают силы пациента, помогают легче перенести хирургическое вмешательство, ослабить повреждающее действие облучения и химиотерапии на нормальные ткани организма. Особенно велика и незаменима роль природных средств во время восстановительного периода. Доказано, что правильное и своевременное применение растительных сборов способно не только улучшить самочувствие и качество жизни. Собственно говоря, не менее и даже более важно другое их назначение.

«ЗОЖ»: Поясните, что именно вы имеете в виду?

ЯРЕМЕНКО: Природные средства особенно важны в борьбе с метастазированием и рецидивированием опухолей. Этого не отрицают представители официальной онкологии. Правильно подобранные растительные сборы можно применять длительный срок, значительно повышая защитные возможности организма. Поэтому цитостатики (циклофосфан, тиофосфамид) целесообразно сочетать с такими адаптогенами, как экстракты элеутерококка, золотого корня, шлемника байкальского, подорожника. При использовании фторурацила и фторафура пойдет на пользу все тот же сок подорожника и препараты золотого корня. После окончания химиотерапии необходимо принимать меры по предупреждению метастазов. Для этой цели лучше всего подходят препараты золотого корня (родиолы розовой). Выраженное противометастатическое воздействие этого растения подтверждено экспериментами.

«ЗОЖ»: Думаю, что многие наши читатели будут благодарны вам за эти конкретные сведения. О чем еще часто спрашивают в письмах?

ЯРЕМЕНКО: Нередко обращаются ко мне пациенты, которые лечатся по методу Шевченко. Хотя до сих пор смесь водки с маслом не прошла апробацию в клинических условиях, это свидетельствует в основном о косности представителей официальной медицины, их неготовности воспринять новое, неожиданное, прогрессивное. Практика доказывает, что во многих случаях метод Шевченко приносит хорошие результаты. Однако, на мой взгляд, и это подтверждают полученные мною письма, не при всех локализациях опухоли смесь работает эффективно. Если у пациента поражена печень, возможность усвоения водки с маслом, естественно, значительно снижается. В этом случае целесообразнее выбрать растительные сборы. Кстати, думаю, что применение растений-адаптогенов вполне возможно и в тех случаях, когда основным методом воздействия на организм выбрана именно смесь.

«ЗОЖ»: Вы упоминали в самом начале нашей беседы, что если возможно опухоль удалить, необходимо это сделать. Но ведь есть категория больных, которых официальная медицина признает неоперабельными. Как быть им?

ЯРЕМЕНКО: В этом случае необходим твердый настрой на то, что выздоровление все равно возможно. Больного и его родственников должны поддерживать вера в Бога и в исцеление. В зависимости от характера опухоли и ее локализации можно пользоваться методом Голюка или рецептами, которые предлагались мною для читателей «ЗОЖ». Конечно, наиболее действенна моя помощь в тех случаях, когда больные имеют возможность приехать на консультацию. Ведь каждый случай неповторим и требует индивидуального подбора средств терапии. Но при любых обстоятельствах растения способны оказать значительную помощь больному раком, вызвать длительную ремиссию, замедлить процесс разрастания опухоли, а в некоторых случаях вызвать и полное исцеление.

Напоминаем почтовый адрес и телефон профессора Яременко: 199106, Санкт-Петербург, Васильевский о-в. Большой проспект, д. 91, кв.30.

Тел.: (812) 554-40-83 (понедельник, среда, с 12 до 16 часов).

ВОДКА С МАСЛОМ ЛЕЧИТ. И НЕ ТОЛЬКО РАК

Тут один читатель из Майкопа — он не назвал себя: ни имени, ни улицы, ни дома — прислал нам совершенно замечательное письмо. Критическое. Возможно, даже сугубо критическое, преисполненное оптимизма, юмора, но с приской, мол, подписываться больше не будет. Жаль, конечно. Однако что делать: люди приходят, люди уходят, а вестник остается.

Автор письма считает, что мы вместо публикаций серьезных материалов «выезжаем» на письмах читателей. Да, «выезжаем». Но так и было задумано в самом начале. И еще автору очень не нравятся материалы о раке. Дескать, сколько можно?! Надоело. Запуганы... Ну, и так далее.

Мы понимаем автора. Он, кстати, в своем мнении не одинок, и тем не менее тему борьбы с раком мы будем продолжать. Нет, нет, мы вовсе не пытаемся кого-то лечить от рака. Наша задача — убедить людей в том, что рак мало чем отличается от любой ординарной болезни. Его можно не только успешно лечить, но и предупредить.

А вот как лечить, чем, это выбирает сам читатель. Наша задача заключается лишь в том, чтобы предоставить ему перечень лечебных средств. Здесь и керосин, и фракция АСД-2, и травы, и нефть, и настойка зеленого грецкого ореха на керосине, и болиголов, и мухомор... Конечно же, необходимо было бы сделать сноску: и так далее... — однако в особом ряду стоит метод Николая Шевченко: смесь водки с маслом 30+30.

Мы уже не однажды писали и готовы повторять сколько угодно раз: очень жаль, что официальная медицина не то, что не берет этот метод на вооружение — все гораздо хуже: она даже не пытается разобраться, а в чем суть? Смесь, безусловно, работает. И не только при лечении рака, но и многих других болезней. Свидетельств этому нет конца. Именно им, этим свидетельствам, и подчинена рубрика «Мы ничего не придумываем. А наши читатели — тем более».

КАК ПОДАРОК СУДЬБЫ

Меня выписали из больницы 26 января 2001 года с диагнозом: рак поджелудочной железы. Сказали, что операцию делать поздно, никакого лечения не назначили. К этому времени наша семья уже была подписчиком вестника «ЗОЖ». Была у нас и книжечка «Рак. Безнадежных больных нет» — лечение по методу Шевченко смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Вот она — судьба!

Мне 66 лет. Помимо вышеуказанного диагноза у меня масса хворей: ИБС, гипертония, гастрит. То есть все эти годы я с интересом просматривал материалы вестника и многие рецепты брал на вооружение.

Взять хотя бы гипертонию. Она наблюдалась у меня с юношеских лет в легкой форме. К 50 годам усилилась. Средняя величина давления доходила до 160/120, а в период обострения верхняя граница поднималась до 210. В эти периоды случалось, что я терял сознание прямо на улице.

Так как лекарства мне не помогали, я обратился к народным средствам. С начала 2000 года я стал применять состав, рецепт которого был опубликован в «ЗОЖ» № 10 (176) за 1999 год: сок алоэ, мед, коньяк, лимоны. Пил по инструкции 12 дней. На 13-й рецепт сработал. В течение нескольких дней выходило большое количество жидкости, а затем давление нормализовалось и постоянно держится в районе 120/80.

Кстати, уже лежа в больнице, я рассказал об этом методе на врачебном совете. Ответом было весьма скептическое молчание. Однако рецепт врачи записали.

Что касается лечения рака, то я в борьбе с ним использую метод Николая Шевченко и, будучи человеком педантичным, веду дневник. Вот из него некоторые записи.

Состояние перед лечением:

Первое. Тупые, периодически сильные боли в области живота.

Второе. Истощение, вес 55 кг при моем-то росте 177 см. Прежде весил не менее 77 кг.

Третье. Отсутствие аппетита.

Четвертое. Общая слабость.

Пятое. Лицо бледно-серого цвета.

1-й день после приема смеси: легкое головокружение. Лег в постель и пролежал весь день.

2-й. Боли немного уменьшились.

3-й. Слабость, одышка, икота. Пососал лимон — икота прошла.

4-й. Боли усилились, слабость, учащенное сердцебиение. Врач выписал тромадол, но я предпочел самостоятельно принять но-шпу. Боли ослабли.

6-й день. Хочется чего-то кисленького, хотя прежде хотелось сладкого.

7-й. Утром все нормально, но после обеда боли усилились. Выпил но-шпу и проспал до 4 утра. Проснулся в бодром состоянии.

8-й. До завтрака прилив энергии. После завтрака слабость и боль. Лежал в постели до обеда. Затем чувствовал себя хорошо.

9-й. После завтрака слабость и некая тяжесть в животе. Лицо порозовело.

12-й. Смесь не принимал. Ночью захотелось овсяной каши. Утром ужасные боли и слабость. Выпил но-шпу. Рвота. Живот вздулся и стал жестким. Принял фуросемид. Все успокоилось. Но что это было?

13-й. Спал хорошо. Ни болей. Ни слабости.

14-й. Чувствую себя хорошо, но почему-то каждое утро после завтрака появляется слабость, которая проходит через полтора-два часа.

После 18 дней лечения боли настолько уменьшились, что почти перестали меня волновать. Больше беспокоит общая слабость.

Итак, первые дни показали, что смесь активно работает. Почти прошли боли. Уменьшились слабость и тяжесть в ногах.То есть, как говорится, процесс пошел, и я надеюсь на положительные результаты, хотя знаю, что смесь помогает не всем.

Заметил перемены в своем организме. На сладкое, которое прежде очень любил, теперь не могу смотреть. С удовольствием пью клюквенный морс и чай с лимоном.

О питании. Исключил все сладкое и молочное. Основу сегодня составляют гречневая и овсяная каши, картошка, реже — макароны, зеленые салаты. Мясо и рыбу почти не ем. Хлеб употребляю очень мало. То есть в основном руководствуюсь указаниями из методики Шевченко.

На вопрос: «Как вы относитесь к этой методике?» — мой лечащий врач ответил: «Нормально».

Борис ГОРЯЧЕВ.
Москва.

ВАРЕНЬЕ ОТ ЛЯМБЛИЙ

«ЗОЖ» выписываю недавно, но едва ли не в каждом номере встречаю просьбу: помогите ребенку избавиться от лямблий в печени. Так вот, есть идеальный «сладкий» рецепт от этих паразитов. Его я узнала в одной заброшенной деревушке Владимирской области, куда я езжу к сестре по грибы-ягоды. Когда-то там была дача известного врача. От него рецепт и пошел в народ. До сих пор им многие пользуются.

В конце июля — начале августа надо собрать сосновые шишки, в это время они зеленые и покрыты белым налетом — смолой. Шишки ополоснуть холодной водой, положить в большую кастрюлю или ведро, залить ключевой водой на 15—20 см выше уровня шишек и поставить кипятить с открытой крышкой на медленный огонь в течение 8 часов (можно с перерывами). Пену снимать. Затем все процедить, шишки выбросить, а оставшаяся жидкость и есть лекарство, только ее нужно потом сварить, как варенье. Если жидкости получилась одна пол-литровая банка, то и сахара нужно 0,5 кг (то есть в пропорции 1:1 по объему). Варенье варить 1 час, оно получится, как настоящее, только с запахом малины, а не сосны. Но применять его как лекарство — не более 2 столовых ложек натощак. Бывает так, что организм не принимает сладкого на голодный желудок, тогда можно и после еды. Советую, кстати, попить варенье не только больным, но и здоровым. Помимо лямблий оно очищает легкие и желудочно-кишечный тракт. Варить варенье лучше в плохонькой кастрюльке, иначе можно испортить хорошую — смола отмывается плохо. А когда будете процеживать, постелите в раковину тряпочку или газетку, иначе нечаянно можете плеснуть и испортить раковину.

Адрес: Ульяновой Валентине Яковлевне, г. Владимир, Октябрьский пр., д. 46, кв. 27.

ПРО ПУПОЧНУЮ ГРЫЖУ

Я являюсь вашей подписчицей недавно. Мне дала почитать вестник знакомая. В одном из номеров женщина просила совета, как лечить пупочную грыжу народными средствами. Я знаю от мамы один способ. Так я лечила внука, когда ему было всего 7 месяцев. Вот рецепт: сцедить 1 ст. ложку грудного молока, капнуть туда 1 каплю скипидарного масла и поить ребенка этим молочком утром и вечером натощак, а грыжу слегка смазать им же. Если ребенок постарше, 2-3 годика, то количество капель можно увеличить до 2. Через 3-4 дня должно все пройти. Взрослым этот рецепт тоже подойдет, только брать нужно 50 г коровьего молока и 5-7 капель скипидарного масла. Пить точно так же — натощак утром и вечером и обязательно смазывать грыжу. Если болезнь запущена и через неделю не отступит, то курс необходимо повторить.

Адрес: Такмаковой Антонине Андреевне, 412861, Саратовская обл., р/п Лысые Горы.

* * *

Я фельдшер 1938 года выпуска. Советую лечить грыжу так:

1. Приготовить цельный кусок лейкопластыря. Для детей до 2 лет шириной 4 см, длиной 6 см, для детей постарше — прибавить по 1 см в длину и ширину.

2. Скатать ватный шарик величиной с черешенку.

3. Положить ребенка на спинку, ножки должны быть прямые.

4. Вправить грыжу в пупочное кольцо.

5. Положить сверху ватный шарик.

6. Взять с обеих сторон грыжи по 2-3 см кожицы живота, соединить их вместе над грыжей, чтобы получилась складочка вдоль живота.

7. Наклеить поперек живота на грыжу приготовленный лейкопластырь. И все.

Деток можно купать, но наклейку не трогайте, пока не отклеится сама. Старшим деткам объясните, чтобы они не отклеивали пластырь.

Эту процедуру лучше делать двоим, чтобы ватный шарик не сместился и не разошлась брюшинная складочка. Детская пупочная грыжа пропадает после одной такой «наклейки», многократно мною проверено на опыте.

Адрес: Курочкиной Лидии Мироновне, 628309, Нефтеюганск, Ханты-Мансийского АО, 1-й микрорайон, д. 9, кв. 35.

24 ГОДА ПОЮ И ЕМ МОРОЖЕНОЕ

Получаю «ЗОЖ» полгода, читаю с удовольствием, каждый раз как будто беседую с хорошим человеком. Пишу же потому, что хочу поделиться рецептом от ларингита. Заболела в 17. Лечили меня все последующие 12 лет. Бесполезно. Обострения начинались осенью и весной, я теряла голос, говорила шепотом. Намучилась, ведь работала я тогда продавцом, постоянно приходилось общаться с людьми. И вот в один прекрасный день встретилась мне бабуля, которая помогла мне в моем несчастье. А посоветовала она следующее: нужно натереть чистым скипидаром (неразведенным) подошвы, надеть теплые носки, потом растереть спину, грудь и шею. После этого хорошенько укутаться и на ночь выпить полстакана свежего горячего чая, в который добавить 8 капель скипидара. Я проделала эту процедуру всего один раз и вот уже 24 года пою, ем мороженое зимой, пью холодную воду, и ничего! Еще этим же рецептом мы вылечили племянницу.

Адрес: Тирюхановой С. К., 681008, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Сусанина, д. 63/3, кв. 66.

ЭЛИКСИР ЛИМОНА И ЧЕСНОКА СПАСАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ГРИППА

Я не могла не написать это письмо потому, что очень хочу поблагодарить всех добрых людей, которые откликнулись на мой крик о помощи и прислали нам советы и рецепты. В свою очередь, поделюсь простым, но очень эффективным рецептом настойки, которым в нашей семье пользуются уже не первый год. Настойка очищает кишечник и сосуды, лечит суставы, рассасывает тромбы, повышает иммунитет. Единственное противопоказание — язва желудка и гастрит.

Итак, настойка лимона с чесноком. Вам понадобится 4 крупных лимона, 4 крупных головки чеснока и 3 литра охлажденной кипяченой воды.

Лимоны помыть с мылом, ошпарить кипятком, разрезать на дольки и удалить семечки (кожуру не снимать). Чеснок почистить.

Прокрутить лимон и чеснок через мясорубку и полученную кашицу положить на дно 3-литровой банки. Залить эту кашицу

холодной кипяченой водой до краев 3-литровой банки.

Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в темное место на три дня. Один раз в день взбалтывать.

Через 3 дня процедить. Готовой настойки должно получиться около 2,5 литра. Хранить лекарство в холодильнике.

Принимать утром натощак. За полчаса до приема настойки нужно выпить стакан горячей воды, а по истечении 30 минут –от 50 до 100 г настойки (дозу определяйте сами). Пить это лекарство можно всю жизнь без перерыва, в нашей семье мы пьем этот лимонно-чесночный эликсир с октября по май, ведь он спасает еще и от гриппа!

Адрес: Заикиной С. В., 455051, г. Магнитогорск, ул. Жукова, д. 2, кв. 136.

МИКСТУРА «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

10 лет назад, когда я была студенткой медучилища, не знаю, от чего: то ли от перегрузки, то ли от волнения, но стали мучить меня головные боли, да к тому же держалась постоянно субфебрильная температура (37,2-37,4). Каких только диагнозов мне не ставили: и грипп, и ОРЗ, и остеохондроз шейного отдела... Лечилась, но легче не становилось. Дошла до того, что стала думать, будто у меня опухоль. Сдала анализов кучу, и все в норме, а с утра вставать не хотелось – температура, головная боль. Так продолжалось месяца 3-4, пока одна пожилая медсестра не посоветовала мне купить в аптеке настойку элеутерококка. Сказала, мол, если не поможет, то и не навредит, зато повышает иммунитет, успокаивает. Я купила. Пила настойку 2 недели, и – о чудо! – все как рукой сняло! Ни головных болей, ни температуры. А пила я ее 2 раза в день, начиная с 5 капель и увеличивая до 20 (утром – 5 капель, вечером – 6, следующим утром – 7... и так до 20). А потом продолжала принимать по 20 капель утром и вечером.

Могу посоветовать еще один рецепт, который помогает при многих недугах. Готовится очень просто: 1 ст. ложку каменной соли всыпать в 1 л воды, хорошо размешать. 100 г 10% нашатырного спирта смешать с 10 г камфорного спирта. Соединить обе смеси – появятся белые хлопья. Долго взбалтывать, чтобы они исчезли. Смесь готова. Головная боль – подогреть микстуру на водяной бане, намочить ею голову и на ночь завязать платком. Так же можно поступить и при болях в суставах. При изжоге, пищевом отравлении, болях в животе, в любых внутренних органах – выпить 1 чайную ложку микстуры и запить 150 г холодной кипяченой воды. При боли в ушах – смочить ватку в настойке и положить в ухо, а если зуб заныл – выпить 1 чайную ложку микстуры с водой и приложить компресс к зубу.

Адрес: Харламовой С.Г., 113623, Москва-623, Н-Дрожжино, д. 9, корп. 1, кв. 60.

НОСКИ ИЗ ОВЕЧЬЕЙ ШЕРСТИ ПАХНУТ ПО́ТОМ, НО ЛЕЧАТ ХОРОШО

О вестнике «ЗОЖ» узнала случайно и вот уже год с ним не расстаюсь. Газета интересная, а главное, что иногда совсем простые рецепты избавляют людей от многих болезней. Хочу поделиться и я некоторыми рецептами.

У меня мерзли ноги. На улице больше 10 минут я не выдерживала, а ночью, пока не согреются, не могу заснуть. Даже летом не снимала шерстяные носки, не говоря уже о зиме. Провела курс лечения, помогло на какое-то время, а потом опять все сначала. Начала неметь стопа. И вот мне на глаза попалась заметка из вестника «ЗОЖ» о шерстяных носках из непромытой овечьей шерсти. На счастье, как раз такие носки у меня были (правда, они очень пахнут овечьим по́том). Я их сразу надела и примерно через 30 минут почувствовала легкое покалывание. Носила я эти носки, не стирая, и через некоторое время кровообращение в ногах начало восстанавливаться. Вот уже второй год я ношу носки и чувствую себя прекрасно!

Хотела бы обратиться с просьбой к читателям «ЗОЖ»: поделитесь, пожалуйста, народными средствами лечения аутоиммунного заболевания щитовидной железы.

Адрес: Лукьяновой Т.И., 248009, г. Калуга, Грабцевское шоссе, д. 116/3, кв. 72.

КАК МЫ СПАСЛИ 7-ЛЕТНЕГО БРАТИШКУ ОТ ОЖОГА

Однажды я был свидетелем страшного происшествия: на моего семилетнего брата опрокинули полведра кипятка. У него был обварен весь бок от плеча до пяток. Долго лечили в домашних условиях разными средствами, но безрезультатно. Состояние его было тяжелое. Нам посоветовали лечить братишку обыкновенным творогом, только не магазинным, а домашним. Когда начали лечение, он быстро пошел на поправку, состояние улучшалось с каждым днем, а через 2 недели ребенок стал подниматься. Мы вылечили его так, что не осталось даже шрамов. А процесс очень простой: наложить творог толщиной 1 см на раны, сверху – пленку и забинтовать. Творог снимает жар с ожога и вытягивает всю дрянь. После снятия повязки рана становится чистой, розовенькой. Самое главное, что творог не присыхает и хорошо снимается. Конечно, возникает много трудностей с наложением повязок на большие участки тела, ведь творог должен быть жидким, и поэтому он растекается. Тут нужно приложить максимум сноровки и изобретательности, но зато каков результат!

Адрес: Ершову Николаю Александровичу, 361020, КБР, Прохладненский р-н, п. Янтарный, ул. Школьная, д. 9, кв. 9.

ДВА СЛУЧАЯ ПОМОГЛИ МНЕ ПОВЕРИТЬ В НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Узнала о вестнике от знакомой. Полгода покупала в киоске, а теперь выписываю. Мне 62. Благодарна всем, кто придумал «ЗОЖ».

Поверила я в народные средства, когда болела моя 3-летняя дочка, у нее была застуженная свинка. Три месяца ее лечили безрезультатно. На наше счастье, недалеко жила женщина, дай Бог ей здоровья, которая увидела, что дочка ходит с перевязанной головкой. Однажды, когда мы возвращались от врача, она пригласила меня к себе и сказала, что попробует нам помочь. Она зачерпнула меда на кончике чайной ложки и смешала со ржаной мукой, потом приложила эту массу к шиш-

(Окончание на 16-17-й стр.)

(Окончание. Начало на 14-15-й стр.)

ке за ухом. Через сутки за ушком образовался нарыв. Показались хирургу. Врач обрадовался: можно вскрыть и удалить гной, что он и сделал. Позже мы узнали, что можно было вообще избежать «вскрытия», если бы приложить еще раз мед с мукой.

В 26 лет, у меня был гастрит с пониженной кислотностью. Мне посоветовали пить 3 месяца молочную сыворотку. Я покупала каждый день 2 литра натурального молока, ставила на окно на солнечную сторону, клала в молоко кусочек черного хлеба. Эти два литра я выпивала в день в течение трех месяцев, не пропуская ни дня. До сих пор желудок в порядке!

Адрес: Сысоевой Валентине Павловне, 392022, Тамбов.

«ЗОЖ»: Валентина Павловна просила не указывать свой адрес, однако он есть в редакции.

КАК МЫ «УБЕЖАЛИ» ОТ УКОЛОВ

«ЗОЖ» увидела случайно и с тех пор загорелась желанием иметь его всегда под рукой. Хочу поделиться рецептом, испробованным на себе. Когда моей маленькой дочке было всего пять месяцев, она сильно простыла. Врачи хотели положить ее в больницу, но я не могла оставить без присмотра старшую дочь, и мне велели ездить с малышкой в поликлинику на уколы. На улице мерзко: дождь, ветер, холодно. Я была в ужасе: везти ребенка в поликлинику в такую погоду. Выручила соседка. Посоветовала делать компресс из растительного масла. Сказала, что нужно взять старую чистую простыню, вырезать полоску, смочить в растительном масле, отжать и обернуть все тельце ребенка, кроме области сердца, а на спинку через простынку положить горчичники, смочив их теплой водой. Сверху укутать ребеночка другой простыней или полотенцем – что есть под рукой. Я еще заворачивала в пуховую шаль, а сверху накрывала тонким одеялом. Икры растирала спиртом, в носочки насыпала сухой горчицы. И девочка спала. Я это делала днем – мне было так удобнее. Как только ребенок заворочается, посмотрите, не появилась ли испарина на лбу и капельки пота на носике. Тогда очень быстро, стараясь не разбудить, я снимала с нее весь этот компресс и заворачивала ее во что-то теплое и сухое. Через три дня пришла врач. Послушала легкие. Сказала: «Молодцы! Дыхание стало мягче. Уколы делаете?» Отвечаю: «Делаем». «Продолжайте». Я между тем каждый день ставила горчичники. Через четыре дня врач снова приехала к нам. Девочка ползала в одной рубашечке без ползунков. Врач посмотрела на попку – на ней не было следов укола. «Так вы и не делали?» – догадалась она. «Не делали», – призналась я. «Все равно молодцы», – ответила она.

Вот так мы избежали уколов.

Адрес: Толстоноговой Фаине Ананьевне, 640006, Курган, ул. Орлова, д.7, кв.1.

МЕДОВЫЙ АРОМАТ НЕ ПРОСТО ПРИЯТЕН – ОН ЦЕЛЕБЕН

Аромат меда не просто приятен, он источает уникальную энергию, которая укрепляет организм, лечит недомогания, снимает головную боль, восстанавливает сон, повышает иммунитет. Особенно медовый аромат помогает больным с ослабленным дыханием и проблемами сердечно-сосудистой системы.

Расскажу, как лечусь медовым ароматом. 3-литровую банку заполняю до половины (чуть больше или меньше – значения не имеет, лишь бы создать в банке воздушное пространство для вдыхания воздуха из банки), а затем закрываю капроновой крышкой. Банку с медом желательно держать в прохладном месте.

Перед процедурой (дыханием) сажусь поудобнее, расслабляюсь, грудь и плечи опущены. Снимаю крышку с банки с медом и быстро вдыхаю (только носом) из банки воздух – столько, сколько позволит движение живота вперед. Тут же банку закрываю крышкой, затем задерживаю дыхание, а потом делаю медленный, затяжной, экономный выдох вне банки (мед в банке всегда должен быть гигиенически чистым). Задержка дыхания, и опять быстрый вдох и т.д. Время выдоха постепенно растягиваю.

Сначала дышите, как и сколько удобно. Постепенно увеличивайте глубину вдоха и время выдоха.

Я перенес инфаркт. И такое дыхание помогает мне. Думаю, можно попробовать и после инсульта.

Дышать медовым ароматом желательно по утрам и на ночь; минут 5-10 с последующим наращиванием и систематически. Особенно полезно это упражнение людям с повышенной нервной возбудимостью.

Можно сделать еще так: 6 лимонов, 4-6 апельсинов, столько же мандаринов пропустить через мясорубку вместе с кожурой (конечно, перед этим их надо хорошо промыть). Затем все сложить в 3-литровую банку с медом, поставить на 10 дней в прохладное место, пока масса не станет однородной. Процедура дыхания такая же, как описано выше.

Наряду с дыханием медовым ароматом неплохо было бы приготовить настой из лечебных трав для укрепления сердца:

Пустырник – 2 части
Боярышник (ягоды или цвет) – 2 части
Мелисса – 1 часть
Мята – 1 часть
Шиповник – 2 части
Крапива – 0,5 части
Зверобой – 0,5 части

Все смешать. Одну столовую ложку сырья – на один стакан кипятка. Методика приготовления настоя обычная. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день. На ночь – желательно после процедуры дыхания, перед сном – с целью улучшения сна.

Всем зожевцам здоровья.

Адрес: Кологрееву Николаю Васильевичу, 429123, Чувашская республика, г.Шумерля, ул. Щербакова, д.18.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХВОЙНОЙ МАЗИ

В вестнике № 17 за 2000 год вы опубликовали мой рецепт мази из свежей хвои, которая залечивает все трещины и язвы, в частности, и прямой кишки. На эту публикацию я получила много откликов и всем ответила. В основном меня просили уточнить рецепт приготовления мази и выслать мазь.

Рецепт уточню, но мазь выслать не могу – ее получается очень мало, а делать хлопотно. Готовится она ровно 24 часа, делать мазь меньше нельзя. Я пробовала за 18 часов, но мазь не получилась твер-

дой, как камень, а стала жидкой, как топленое сливочное масло, — ее не введешь в прямую кишку.

Что касается рецепта, то опишу его еще раз, стараясь быть более точной.

Хвою сосны (любой — кедровой, декоративной) собрать вдали от города (в 1 км от дороги) в любое время года. Купить 300 г свежего сливочного масла. Приготовить кастрюлю 0,5-1-2-3-литровую огнеупорную — типа чугунка или гусятницы, но внутри луженую. Нельзя брать алюминиевую и эмалированную кастрюлю. На дно кладем масло слоем в 1 см, затем хвоя (целая или стриженая) — тоже в 1 см; сверху масло в 1 см, потом — хвоя. И так, пока не кончится масло. Оно должно быть сверху. Закрыть крышкой и обмазать ее пресным тестом (мука на воде). Томить в духовке при средней температуре 24 часа с перерывами каждые 2 часа. То есть 2 часа духовка включена, следующие 2 — выключена. И так — сутки.

Вытащить кастрюлю, убрать сгоревшее тесто, убрать хвою (она будет черной — так и должно быть). Масло процедить в баночку, остудить; оно будет болотного цвета. Когда застынет, затвердеет, как камень. Применять на ночь: кусочек мази — 1 $см^3$ — ввести в прямую кишку. Масло сразу снимет боль и подлечит не только кишечник, но и соседние органы: половые, мочевой пузырь, простату, яичники. Если болезнь запущена — применять долго; можно с перерывом: месяц лечиться, неделя — перерыв и снова повторить. Эта мазь лечит и трещины на руках, пятках, геморрой, герпес, экзему. Можно применять 2 раза в день. Трещины мазать несколько раз. Вреда от этой мази нет и противопоказаний — тоже.

Лечитесь на здоровье.

Адрес: Чубенко Любови Алексеевне, 692330, Приморский край, г.Арсеньев, ул. Жуковского, д. 23, кв.11.

«ЗОЖ»: Любовь Алексеевна прислала еще и частушки на конкурс. В ближайших номерах вестника вы их прочитаете.

ПОДАГРУ ВЫЛЕЧИТ ЩАВЕЛЬ

В вестнике «ЗОЖ» № 19 за октябрь 2000 г. в рубрике «Домашний доктор» Н. П. Пшеничникова, автор заметки «Слюна лечит косточки», пишет о том, что больную косточку у большого пальца стопы можно лечить слюной, втирая ее в косточку. Но в то же время говорит, что боль утихает лишь на время. Если Пшеничникова имеет в виду подагру, то эту болезнь нужно лечить, а не заглушать боль. Лечится же она сырым щавелем, который нужно жевать каждый день. Я лечила свои косточки таким образом — когда растет щавель, рвала его и жевала, жевала...

Щавель содержит щавелевую кислоту, которая растворяет соли. Его не надо варить.

То, что я пишу, не ново. Я, повторяю, сама применяла сырой щавель против подагры. В самом начале лечения больные косточки начинают чесаться и немного побаливать, а потом боль проходит, наступает облегчение, соли рассасываются, болезнь отступает. Излечение происходит постепенно, не сразу. Добавлю, что щавелевая кислота содержится и в других продуктах, например, в помидорах, которые, кстати, тоже нежелательно подвергать нагреву и варке. Всем зожевцам желаю здоровья.

Адрес: Рязановой В.В., 123363, Москва, Химкинский б-р, 19-2-150.

ХВОЯ СОСНЫ ИЗБАВИТ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Хочу поделиться рецептом поистине «золотым». За короткое время можно вывести шлаки, оздоровить организм и предупредить многие болезни. Это рецепт отвара хвои.

В эмалированную посуду засыпьте горсть хвои (30-50 г) от концевых веточек молодой сосны, длиной 20-30 см, 1 столовую ложку размельченной шелухи лука и 1 чайную ложку мелко нарезанного солодкового корня. Все это залейте двумя литрами воды и кипятите на слабом огне. Затем добавьте 2 столовые ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Оставьте в тепле (можно в термосе) на 10-12 часов, потом процедите, доведите до кипения, остудите. Отвар можно пить без нормы, как можно больше. За два дня нужно выпить от одного до пяти литров.

Мне лично это средство помогло избавиться от отложения солей.

Адрес: Ветчаниновой М.Ф., 3352, Молдова, пос. Днестровск, ул. Энергетиков, 1/29.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ, ЕСЛИ НЕТ ЛЕКАРСТВ

Мне 71 год, куча болячек разных. Таблеток наелась досыта. Недавно ночью у меня было высокое А/Д (240/120), ничем не могла снизить его. Под утро голова тяжелая, пульсирующая боль с левой стороны. Днем в делах как-то забывалась, но стоило прилечь, это «тиканье» напрочь отбило сон. К своему счастью, в вестнике № 18 за 2000 год я прочитала рецепт А.Д. Григорьевой «Укроп шум в ушах как рукой снимет». Запас укропа у меня большой. Я приготовила настой (горсть сухого укропа залить 0,5 л кипятка) и сразу начала пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Через месяц почувствовала себя лучше. Ну а теперь расскажу об одном случае. Года три тому назад я ночевала на даче одна. Ночью у меня случился сердечный приступ. Нитроглицерин не помогал. Меня качало, было сильное сердцебиение. Лежу и соображаю, как же мне ехать домой. До автобуса 300 метров надо пройти и еще ехать до города 40-50 минут. Сил нет, не смогу. Оставаться на даче еще в ночь без лекарств, без помощи? И вдруг вспомнила: как-то по радио слушала беседу с кардиологом. Единственное, что из той передачи осталось в памяти, так это то, что если случился сердечный приступ и под рукой нет лекарства, то надо сделать следующее: минут 10, если есть силы, массировать ложе ногтя мизинца левой руки. Я стала это делать. Долго я лежала и массировала мизинцы то левой, то правой руки. Видно, от усталости я задремала. Сколько спала, не помню, но когда проснулась, в теле появилась легкость и сердце не болело. Я вышла на улицу, посидела на свежем воздухе. День был солнечным, теплым. Я собралась и пошла к автобусу. Доехала до дома благополучно. Слава Богу, он меня не оставил, помог вспомнить совет врача и спасибо тому доктору, совет которого я услышала по радио.

Адрес: Колосовской Н.В., 664000, г. Иркутск, ул. Свердлова, д. 15, кв. 12.

КАТАЛОГ К ВЕСТНИКУ «ЗОЖ» ЗА 2000 ГОД

Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.	Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.
аденоиды	5-12;10-13,14;23-11	глисты	6-14,17;7-6,12,13;8-7;11-6
алкоголизм	14-6,7;21-8	глисты	11-12;13-5;14-6;15-20;17-9
аллергия	1-7,13;4-7,13;8-6,12;13-7;	глисты	17-18;18-13;20-11;21-20;23-19
аллергия	15-11;19-16;23-10	гниение	5-10;10-4;19-17
ангина	1-3;2-3;3-13;7-4,12;10-13;	голова (звон, шум)	10-5;12-4;13-7;14-7;18-9,13
ангина	14-12;17-19;19-7;23-18;24-6	голова (звон, шум)	20-6;23-5
анемия	4-11;8-4;14-7;15-15;19-18	головные боли	2-14;3-13;6-15;11-2;13-6;
аппетит отсутствие	4-6,11;5-11;8-6;11-6;17-9	головные боли	15-21;17-9,11,19;20-13;
артрит	1-11;4-6;6-15;7-7;12-12;	головные боли	21-20;23-17;24-5
артрит	14-16;18-3;19-5;20-11;21-6	головные боли (мигрень)	9-20;11-6;14-10;16-11;19-18
артрит	21-21;23-10	головокружение	11-6;23-19
атеросклероз	11-12;13-9;15-15;20-12;	голос пропал	16-12;21-20
атеросклероз	21-21;23-5,10	горло	2-12;3-13;4-6;5-7;8-12;13-5
бесплодие	6-14;10-10;11-6;12-11;	горло	13-19;17-11;23-18
бесплодие —	15-15;20-11	грибок	1-12;6-17,18;7-13;13-17;
бессоница	4-7;9-20;10-11;11-6;12-11;	грибок	20-13;23-18
бессоница	13-8;14-4,16;15-21;17-9;21-9,20	грипп	1-3,10;4-6;7-4;8-12;9-18;
болезнь Бехтерева	9-3;21-6	грипп	18-7,13;19-19,24;20-12;
бородавки	4-13;8-13;9-21;13-6;16-13;	грипп	23-17;24-5
бородавки	18-12;21-13	грыжа	2-5;14-6;17-18
бронхиальная астма	1-5,7;4-12;5-13;6-8,15,20;	давление высокое	1-7;2-6;6-8,17,18;7-11,13;
бронхиальная астма	7-6;8-5;10-11;13-7;14-13;	давление высокое	8-9;9-6;10-6;11-6;12-4;13-8
бронхиальная астма	15-11,15,21;19-16;20-11;	давление высокое	13-17;14-16;15-17;16-13;

А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ В ДОБРОВОЛЬЦЫ?!

Если говорить откровенно, то мы далеко не уверены в том, что этот каталог нужен 100 процентам наших читателей. Очень может быть, что потребность в нем определяется лишь небольшим числом поклонников «ЗОЖ», которые на протяжении довольно долгого времени упрямо настаивали: «Опубликуйте каталог! Невозможно рыться в подшивке в поисках того или иного рецепта». Уступая этим просьбам, мы наконец заговорили о каталоге, и, представьте, читатели откликнулись. Мы получили несколько вариантов, в том числе и от М.Н. Савченко из Благовещенска.

Скажем сразу же, что составление каталога — огромный труд. Подготовленный за период с 1995-го по 2000-й включительно — тянет на 40 страниц в вестнике. И тот, что прислала Савченко, за 2 последних года, тоже занял бы 8 — 9 страниц убористого, мелкого текста — без мощных очков не разберешь. Поэтому мы остановились на более простом варианте, который подготовила наша читательница, московский программист Татьяна Ивановна Клименко. Ее каталог охватывает лишь 2000 год. Если читатели одобрят идею, то мы в одном из ближайших номеров опубликуем каталог за 1999 год и, безусловно, в последнем, январском номере — за год минувший.

Но вернемся к Савченко, ибо к своему каталогу она приложила и весьма любопытное письмо.

«Так уж получилось, что в 2000 году «ЗОЖ» читала не столь внимательно, как следовало. Но когда взялась за составление каталога, создалось некое цельное впечатление.

В каком ключе жить читателям вестника, в большинстве своем пенсионерам, больным — у меня самой, 55-летней, букет болячек — одиноким, забытым... Прекрасный ответ — в 19-м (175-м) номере в зожевском резюме после интервью с профессором И.А. Гундаревым о позитивном мышлении россиян и продолжительности их жизни. Там говорится: «По отношению к нашей власти сложно быть оптимистом. А пессимистом быть вредно для здоровья. Остается одно — быть реалистом...».

Я БЫ ВНЕСЛА СВОЮ ПОПРАВКУ: ЕСЛИ РЕАЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ, ТО МОЖНО НЕ ВЫДЕРЖАТЬ. ПОЭТОМУ ПРЕДЛАГАЮ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ МЕРЕ БЫТЬ ДОФЕНИСТАМИ.

Дофенист довольствуется тем, что есть. Он спокоен, независим, не истязает себя негативными мыслями, он нутром чувствует, что будет праздник и на его улице, а не будет, то и так проживем. Слава

(Окончание на 22-й стр.)

Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.	Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.
бронхиальная астма	21-4,20;23-10	давление высокое	17-19;19-18;19-19;20-4,12;
бронхит	1-3,12;3-12,13;4-6;5-12;	давление высокое	21-21;23-10,17,20;24-2,13
бронхит	6-15;7-4,6;17-11;19-7,19;	давление низкое	10-11;19-19;23-10
бронхит	20-12;23-11,20	депрессия	1-7;4-4;14-16;15-16;23-23
бурсит	7-7;17-10;18-12	дерматит	4-7;13-20;14-14;15-18;23-11
вены расшир.(варикоз)	5-11,12;13-9;19-18;21-21;	десна	2-3;4-6;5-4;7-13;11-6;13-5;
вены расшир.(варикоз)	23-5,10	десна	14-7;16-13;19-17;21-20;23-5
водянка (асцит)	8-6;15-21	диабет	1-3;2-11;6-15;7-11;10-7,13;
волосы	4-7;5-4;15-15;17-9;21-20;24-12	диабет	11-16;13-15,16;14-2;15-15
волосы перхоть/облыс.	3-13;7-7,13;9-20;12-12;	диабет	15-21;21-20
волосы перхоть/облыс.	15-15;17-9,17;20-9;21-20	диатез (золотуха)	3-12;13-18;17-3
вывихи	7-7;11-13;15-17	дизентерия	8-6;10-10,14
газы (метеоризм)	5-11;8-6;10-10;11-7,16	железы слюнные	1-5;8-6
гангрена	2-3;7-12;9-19	желтуха	6-15;19-16
гастрит	5-11;6-15;7-12,13;8-6;10-11	желудочно-кишечный тракт	1-11;4-6;6-15;7-6;8-5;11-7;
гастрит	11-12;14-14;15-20;19-20;	желудочно-кишечный тракт	14-2;15-17;19-7;20-11;21-6
гастрит	21-19;23-17	желудок	1-11;2-13;3-2;4-6;5-11;
гемоглобин	1-5;7-6;15-15	желудок	6-8,14;8-6;11-7;12-13;14-7;
геморрой	1-12;6-18;7-13;10-4;11-13;	желудок	17-9,10;17-20;19-7,18;
геморрой	12-13;13-9;15-15,17;17-17	желудок	23-17;24-6,13
геморрой	17-19;21-9;23-17,19	желудок рак	3-12;4-6;6-13;11-11;15-21;
гемофилия	5-11;19-16	желудок рак	19-17,20;20-10;21-14;23-12
гепатит	3-12;4-11;8-6;9-18;11-2;15-20;18-15	желудок расстройство	10-10;11-6;17-20;19-18
герпес (простуда)	2-3;7-7;8-11;14-13;17-18;18-7;23-20	желудок язва	7-13;8-6;15-17;19-7,20;
гигрома	4-8;6-20	желудок язва	21-12,19;23-17
глаза - глаукома	3-13;4-10;9-20;14-7	желч.пуз.восп.(холецистит)	11-12;17-20
глаза забол.	3-11;4-7,10;6-17;10-11;13-3	желчные пути	4-6;6-15;17-11;21-6;23-9
глаза забол.	17-5,10;23-19	желчный пузырь камни	1-11;5-14;11-3,13;14-2;15-15
глаза зрение	1-13;4-10;14-5;17-5,18;18-12	женские болезни	1-11;2-12,13;3-6;4-4;6-8,17;
женские болезни	7-12;8-7;11-6;12-11,13;	лёгкие	15-10,21;17-10,11
женские болезни	13-17;14-7;15-21;16-12;	лёгкие туберкулёз	6-15,20;7-6,13;8-13;14-7;
женские болезни	17-18,20;20-11;21-6,9;23-18	лёгкие туберкулёз	15-18;16-12;19-16;20-12;
запоры	10-10;21-19	лёгкие туберкулёз	21-6,20;24-12,13
зоб	4-7;9-18;12-12;14-7;17-9;23-18	лёгких воспаление	1-3;5-12;6-15,20;7-4;8-6;
зоб	1-12;5-7;11-3;11-6;15-20;	лёгких воспаление	10-14;20-12;23-20
зубная боль	18-12;19-18	лимфаденит	1-7;2-13
зубы	2-3,12;6-14;7-13;13-20;14-7	лимфоузлы	1-6;4-7;16-13
зубы	1-5;4-7;6-8,14;7-7;11-2;13-5	лихорадка	4-6;8-6;10-11;17-10
зуд	13-20;16-13;17-10;21-20;23-5	лишай опоясывающий	2-12;11-6;10-14;19-16,20
изжога	2-12;8-2;9-7;15-11	лишай розовый	13-19;19-20
изжога	4-6;8-6,13;14-14;16-12;	малярия	4-6;5-11
иммунитет	17-20;20-4	мастит (грудница)	5-12;7-13;8-13;9-18;11-6;
иммунитет	1-3,11;3-16;5-7;7-7,16;8-4	мастит (грудница)	12-11;13-18;15-19,21;
иммунитет	8-13;9-18;12-7;13-17;18-7;	мастит (грудница)	16-13;17-20;21-12
инсульт	19-11,24;21-7;24-11	мастопатия	4-4;8-13;12-11;14-7;17-10;
карбункул	7-11;11-7;13-19;14-12;24-6	мастопатия	19-17;20-11;23-11,17
катар вдп	2-3;4-6;7-6,13;10-11	матка	3-2;6-14,15;11-7;14-11
кашель	1-3;7-4;11-6	матка кровотечение	8-6;10-10;13-17;15-15;19-16
кашель	6-15;10-10;11-6;12-12;13-18;	матка рак	6-13;19-17
кислотность	14-12,14;15-11,21;20-12	матки шейки рак	10-10;14-2;17-11
кишечник	5-11;8-13;10-11;11-7;15-17	матки шейки эрозия	1-11;3-7;4-12;6-17;7-7;8-6;
кишечник.	1-11;3-7;4-11;6-8,15;8-6;11-7;	матки шейки эрозия	12-10;16-13;17-20;18-13;
кишечник рак	17-9,20;18-12(21-19);23-10	матки шейки эрозия	21-12;23-18
	6-13;11-11	менструация нормализ.	3-7;11-6

Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.	Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.
кишка 12-пер.язва	3-12;4-6;7-13;10-11;15-18;	миомы	1-11;2-12;11-12;18-7;20-11;
кишка 12-пер.язва	21-12,19	миомы	21-12;23-18
кишка прямая	1-13;3-11;4-14;5-13;7-7;	мозг	1-11;4-7;9-20
кишка прямая	9-19,21;10-4;17-18;23-17	молочн.железы (груди) рак	4-8;11-10;14-7;17-11;19-17
кожи рак	11-12;13-12	молочница	3-10;12-10;16-12
кожн.забол.(демодекоз)	1-5;4-6;7-2;17-9,14;20-13	моч.пузырь(папилломатоз)	10-11;19-19
кожные забол.	3-12;4-7,11;5-13;6-15,16;	мочевой пуз.восп.(цистит)	1-11;2-12;5-11;6-15;8-6,13;
кожные забол.	7-7,13;8-2;9-17;11-12;14-12	мочевой пуз.восп.(цистит)	9-18;14-3,7;15-15,21;17-18;
кожные забол.	17-9;19-7,20;20-11,13;23-5	мочевой пуз.восп.(цистит)	23-17
кожные забол.(псориаз)	9-8,18;11-12,13;15-15,19	мочевой пузырь	2-12;4-7;6-15;14-6
кожные забол.(псориаз)	15-21;21-8	мочеполовая сист.восп.	4-7;5-14;7-14
колено	1-12;2-13;10-13;13-18;	мышцы	4-12;9-19;13-20
колено	19-15;23-10,17,20	мышцы восп.(миозит)	5-12;6-15;14-12
колит	6-15;7-13;11-12;12-12;23-18	нарыв гнойный (абсцесс)	1-3;2-3;7-6;9-18;13-18;
конечности	1-3,11;3-6;4-6;6-18,20;13-6;	нарыв гнойный (абсцесс)	16-13;17-10;21-19,20;23-18
конечности	19-19;23-20	насморк	2-3;5-7;6-14;7-13;8-12;9-20
коньюктивит	3-11;4-12;6-17;9-9	насморк	9-21;11-12;13-19;16-7,12;
кости	3-12;4-7,11;6-20;10-4;18-9	насморк	17-11;24-5
косточки	4-12;6-19;11-13;19-18	насморк (ринит)	1-3;6-8;9-20;14-12;20-12
крапивница	15-11;17-10;18-13	невралгия	13-20;19-16;21-20;23-10
крови болезни	8-7;15-15;17-11;18-3;	неврастения	4-6;21-20
крови болезни	19-16;21-21	неврит	8-12;9-19
кровообращение	13-9;16-7	нейродермит	8-7;9-8
кровотечение	2-13;5-10;10-10;14-7;19-7	нервные окончания	7-7;11-6;13-18;19-15,19;21-18
кровь-очищение	2-12;4-7;7-4;15-15;19-7	нервное истощение	4-6;6-14;11-6;14-7
курение	6-11;14-14	нервные болезни	4-6,11;6-8,14;11-6;12-11;13-8
лёгкие	6-8,13,14;9-18;11-11;	нервы	8-13;14-12;20-3
ноги - стопы	4-13;5-12;8-12;9-9	поджелудочн.железа	11-11;14-2,14;17-19;19-7
ноги болят	2-3;4-13;15-15;17-6,9;21-5	поджелудочн.железа	19-18;20-3;23-17
ноги	3-3;4-13;10-13;13-9;19-15	позвоночник	3-4,12;7-2;8-4,5;12-5;13-5;
ногти вросшие	9-18;15-17;19-20;23-17	позвоночник	16-12;18-9;21-15,16,17;
ногти грибок	1-12;6-20;7-12;8-12;13-17;15-18	позвоночник	23-20;24-3,5
нос	2-12;6-19;9-18,20;23-11,17	полиартрит	1-7,12;4-11;6-15,19;11-13;
нос (гайморит)	2-3,12;3-12;5-12;6-8,17,20;	полиартрит	13-17;14-7;15-15,21;19-5
нос (гайморит)	7-12,13;8-13;9-20;10-14;11-3	полиартрит	19-16;20-4;23-7
нос (гайморит)	13-6;15-18;16-7;23-10,18,19	полипы	21-13;23-11
нос-восп.пазух (синуситы)	9-20;11-16;16-7,15	половые расстройства	1-3,11;13-10,16;15-15
обмен веществ	5-11;7-6;10-11;15-11;19-5	понос	4-11;5-11;6-14;10-10;12-12;
обмен веществ	19-16;21-6	понос	14-7;19-16
обморожение	7-13;14-13	почки	1-5,11,12;2-12;3-12;4-14;
ожирение	20-15;23-10	почки	5-11;6-18;7-6;8-5;9-21;12-6;
ожоги	2-3;3-12;5-11,13;6-18;7-13;	почки-	13-17;14-2,6,7;15-17;16-12;
ожоги	8-12;9-18;10-10;12-12;13-4	почки	18-12;19-6,19;20-11;23-16
ожоги	13-17;14-13;15-17,20;16-13	почки восп.(гл-нефр.)	7-6;8-6;9-18;14-2,6;17-10;
ожоги	17-20;18-7;19-18,19;20-13;24-6	почки восп.(гл-нефр.)	19-16;21-20
омоложение	1-3;5-5;6-6;13-17	почки восп.(пиелонефрит)	4-14;6-16;8-6;11-12;14-2;
опухоль	1-3;5-4;5-9;7-7;8-6,13;15-14	почки восп.(пиелонефрит)	15-15;21-20
опухоль	17-10,16;18-9;19-7,12;	почки камни/песок	2-12;3-13;4-6;13-4;14-2,6
опухоль	20-12;21-10	почки камни/песок	14-16;15-15,21;18-13;19-18
ОРЗ	1-11;13-6;15-11;17-19	почки камни/песок	19-20;23-16;24-14
остеохондроз	4-13;5-12;8-2,4;11-12;12-5;	поясница - боли	2-12;10-14;11-2
остеохондроз	13-20;14-12;15-21;16-13;	предстательная железа	4-6;7-13,14;8-11;9-18;11-10
остеохондроз	17-17;18-5;21-15,19;23-10	предстательная железа	13-17;14-6,14;15-15,20;
отёки	11-6;15-21	предстательная железа	17-11;19-17;21-12;24-11

Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.
отит	1-3;6-8;17;18;24;9-19;13-20
отложение солей	21-19;23-19
отравление	4-6;10-10;24-5
отрыжка	6-15,17
пальцы восп.гн.(панариций)	2-3;6-20;10-4;21-19
мозоль	10-4;15-17
папиллома	21-5,13
паралич	13-6,19;14-12;21-20
пародонтоз	1-7;8-13;9-19;14-7;15-17;
пародонтоз	17-18;20-11;21-20;23-5
парша	15-15;17-9
переломы	7-6;10-3;13-17;14-7
печени цирроз	4-14;8-6,13;11-11;17-10;18-9
печень	1-5,7,11;5-11;6-17;7-13;
печень	8-4,5;10-10;11-6;13-16;
печень	14-14;17-20;19-7,18;21-6
печень чистка	16-10;23-9,10
пигментные пятна	18-12;19-19
пищеварение	4-6;5-11;6-15;8-6;19-7
пищеварение (диспепсия)	5-11;7-6;8-6;24-14
пищевод	1-11;2-13;6-13
плеврит	4-6;7-13;10-13;11-12;14-13;
плеврит	17-10,17
подагра	1-11;13-20;14-7;15-17;18-3
поджелудочн.железа	1-7;4-11;6-15;7-13;8-6;
раны	18-12;19-7,19,20;21-5;24-6
растяжения	11-13;13-17;17-10
рвота	6-15;8-6;10-10;17-20
ревматизм	13-20;15-15;17-10;19-16;
ревматизм	21-6;23-8,10
рожа	2-5;12-13;19-19;21-8
рот	4-6;7-7,12;12-4;24-9
себорея	3-13;15-15
сердце	1-3,7;4-7;5-4;6-8,15,17;7-13
сердце	8-6;10-5;11-2;13-3,8,17;
сердце	15-15;17-10;19-18;20-4,12;
сердце	21-6;23-6;24-12
сердце (инфаркт)	1-3;6-17;10-6;15-19;23-17
склеродермия	7-6;17-16;19-16
склероз/слабоумие	8-9;17-18;20-13
слух	1-13;3-10;5-12;13-20;17-20
слух	23-20
сосуды/капилляры	4-7;13-9;23-10,23
судороги	1-13;4-6;6-15;7-7;11-6,13;17-17
сустав тазобедренный	12-5;19-23;23-17
суставы	2-3;4-7;5-11;8-2;13-17,18,19
суставы	13-20;15-17;17-10;19-16,19
суставы	21-15,18,19,20;23-10,11,20
суставы (артроз)	1-11;7-2;18-5;19-5;20-11;
суставы (артроз)	23-10;24-5
суставы воспаление	7-7;19-16
тиф брюшной	1-3;4-6;19-17
токсины	1-7;8-4
тошнота	4-6;14-14

Заболевание	N-стр,стр,стр;N-стр; и т.д.
пролежни	3-11;5-12;9-18
простуда	1-3,10,11;2-3,12;3-12,13;
простуда	4-6,16;6-17;8-12;9-18;11-6;
простуда	13-20;14-12;15-21;17-11;
простуда	18-3,7,13;19-24;20-12
пятки - шпоры	1-13;3-3;4-13;6-18,20;7-12;
пятки - шпоры	8-12;11-2,13;12-3,13;13-17;
пятки - шпоры	23-10,19
пятки трещины	2-13;10-13;15-17;23-20
радикулит	3-13;6-8,18;7-12;8-12;11-3
радикулит	11-13;12-5,12;13-18;14-4
радикулит	14-12;19-20;21-5,18
рак	4-8;5-9;8-4,6,9;9-8;11-8;
рак	13-12;17-16;18-3,7,8,9;
рак	20-11;21-6,12
рак (раны на груди)	17-16;19-14;20-9
рак-метод Бройса	6-13;16-8
рак-метод Голюка	1-3;18-9
рак-метод Тищенко	13-12;16-8
рак-метод Тодика	4-8;9-13;12-8;16-8
рак-метод Шевченко	1-3;5-10;12-14;16;17;20;21;23
раны	1-13;2-3;4-6;5-10,13;6-15;
раны	7-6,13;8-12,13;9-20;10-4,11
раны	12-12;13-17;13-18;14-6;
раны	15-21;16-13;17-3,10;18-7
травмы	8-12;14-7
тромбофлебит	6-18;7-7,13;13-19;14-13;
тромбофлебит	17-9;19-16;21-21;23-10
угри	10-4;17-9
уши	5-12;6-9,14;8-7,12;10-11;16-12
уши	17-10,20;18-13;21-20;23-20
ушибы	1-11,13;2-12;6-15;7-13;
ушибы	11-13;13-17;17-10;21-5
фарингит	9-20;13-19
фибромы	1-11;3-2;4-4;5-12;13-6;23-18
фурункулёз	2-3;7-6,13;10-11;13-18;19-16
холера	4-6;19-17
худоба	1-12;3-6;4-11
черепно-мозговая травма	4-2;14-7
чирий	2-5;15-19
швы	2-3;10-11
шизофрения	4-11;9-10;15-16
щитовидная железа	2-13;5-7;12-13;19-18;23-19
экзема (ихтиоз)	5-13;7-13;8-13;9-8,18;10-14
экзема (ихтиоз)	11-13;12-12;13-19;14-12;
экзема (ихтиоз)	15-18,21;17-18,20;18-7;
экзема (ихтиоз)	19-18,20;21-8;23-11
энурез	6-15;15-19
эпилепсия	4-6,13;5-13;13-6;14-13;16-5
язвы трофические	4-6;7-7;10-4;17-16;21-21;
язвы трофические	23-16
яичники	2-12;4-4;17-20;23-18;24-9
ячмень	4-12;6-17;7-13;10-13;17-18;
ячмень	19-20;23-20

(Окончание. Начало на 18-й стр.)

Богу, что светит солнце, сменяются времена года, поют птицы, цветут травы, текут реки — радоваться всегда найдется чему. Горести же — явление проходящее. Нам они «до фени». Да здравствует жизнь!

НАПИШИ ПЛАКАТ И НАКЛЕЙ НА СТЕНЕ НА ВИДНОМ МЕСТЕ: «ДОЛОЙ ДЕПРЕССИИ! МНЕ ОНИ ТОЖЕ ДО ФЕНИ!»

Кстати, о плакатах-призывах. Предлагаю время от времени публиковать их в «ЗОЖ» по типу:

«А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ В ДОБРОВОЛЬЦЫ?!»

Многие из нас, читателей, полны решимости как-то изменить себя: образ жизни, систему питания, отношение к физической нагрузке... Но как трудно произвести над собой экзекуцию в одиночестве. Призывы-плакатики, о которых я говорю, могли бы как-то объединить людей, сплотить для достижения общей цели, поддержать, помочь укрепить силу воли, идти до победы.

Скажем, в каком-то номере объявляют: «Пройдем за неделю 25 километров!», или «10 дней без спиртного!», или «В пятницу держим 24 часа без пищи!» и так далее. И позор тому, кто согласился с условиями игры, но сорвался.

И еще. Поток информации по «ЗОЖ» необычайно велик. Но подрастает новое поколение, как правило, совершенно с ним не знакомое. Необходимо повторять материалы о системах очистки, массажах, Су Джок. Предлагаю обратиться к читателям, особенно к ветеранам вестника, с просьбой рассказать, чего они достигли, применяя те или иные методики оздоровления. И вообще было бы неплохо провести среди зожевцев анкетирование: кто какие методики испробовал и каковы результаты.

Браво, браво! Так держать! 23-й (179-й) номер «ЗОЖ» очень удачен. Интересны интервью с Любимовой, с Беспаловым. Например, поверить в силу заговоров, о которых говорила Любимова, меня, бывшую комсомолку и нехристь, заставила жизнь. С детства у меня была паховая грыжа. Я этого даже не знала, пока не пришло время беременности. Грыжа стала увеличиваться, побаливать, возникла угроза операции. Слава Богу, нашлись люди, которые подсказали адрес бабули, заговаривающей грыжи. Мне повезло: я сразу вышла на ту, что заговаривала «на сучок» — ведь грыжных заговоров много. Позднее, когда появились дети и у них появились те же проблемы, мы, правда, с великим трудом, вновь нашли бабушку, способную заговаривать грыжи «на сучок». В связи с этим у меня просьба и к целителям, и к зожевцам: кто знает заговоры против грыжи методом «на сучок», вышлите в мой адрес для внука.

И вновь о том же, 179-м. Он, кроме прочего, получился еще оптимистичным и юморным. Корифеи типа Задорнова и Жванецкого многое могли бы из него почерпнуть... А вообще веселого в номерах вестника хотелось бы побольше.

Что еще? Неплохо иногда приводить сведения о лекарствах, пусть даже дорогих, а рядом — аналоги российских, дешевых. Неплохо бы побольше писать и о травах. Ведь нашли же вы форму подачи Клары Дорониной, хотя литературы по травам — море. А я лично — за Клару. Ее сказки — прелесть.

Ольга Антоновна Папченко дала совет, как помочь собачке. Ох, как не помешала бы в вестнике колонка о братьях наших меньших.

И, конечно, хотелось бы, чтобы вы были точнее, публикуя наши читательские рецепты. Добивайтесь точности и от нас. Предлагаю также поощрять читателей, которые после публикации под рубрикой «Отзовитесь!» затем поделились полученными советами со всеми читателями. А вот таких товарищей, как П.Т. Борбат, хотелось бы «раскалывать» до конца. Назвал боркал, заинтриговал, а где взять его или как сделать самим — ни гу-гу.

Вот, собственно, и все. Прошу простить, если что не так».

Адрес: М.Н. Савченко, 675000, г. Благовещенск, Амурская обл., пер. Релочный, д. 12, кв. 310.

«ЗОЖ»: Дорогая наша М.Н. Савченко — ну сколько же можно просить расшифровывать инициалы! — огромное спасибо и за каталог, и за письмо. Учтем и критику, и предложения. Особенно относительно плакатиков-призывов. Нечто подобное мы, кстати, делали еще в «Советском спорте». Так что очень просим читателей откликнуться по этому поводу и дать свои предложения: какие плакатики нам принять на вооружение и с каких начать.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Нашей дочери 1 год и 2 месяца, она с рождения находилась на искусственном вскармливании, в течение года у нее были постоянные кожные высыпания, позже врачи поставили диагноз: атопический дерматит. По мнению врачей, болезнь вызвана нарушением кишечной флоры. Пожалуйста, помогите советом, в полное излечение с помощью уколов мы не верим.

Адрес: Сергеевой Татьяне Ивановне, 662340, Красноярский кр., Балахтинский р-н, п. Балахта, а/я 73.

* * *

Внуку 10 лет. С 6 лет болеет хроническим гнойным отитом правого уха. В 8 лет была произведена радикальная операция, но выделения из уха не прекращаются. После операции уже несколько раз лежал в больнице с обострениями. Посоветуйте, как нам его вылечить.

Адрес: Кузнецовой Т.С., 422530, Татарстан, Зеленодольский р-н, пос. Васильево, ул. Школьная, д. 29, кв. 35.

* * *

После операции на щитовидной железе голоса практически нет уже больше года. Врачи говорят, что подобное не лечится. Отзовитесь, пожалуйста, те, кто может что-нибудь посоветовать.

Адрес: Травиной Наталье Викторовне, 305048, г. Курск, пр. Дружбы, д. 15, кв. 29.

* * *

Мне 72 года. Много лет страдаю запорами. Поставили диагноз: синдром раздраженного толстого кишечника, дисбактериоз кишечника 3-й ст. Если кто знает народные методы лечения, отзовитесь, помогите.

Адрес: Пацук Л.Н., 682410, Хабаровский кр., Ульчский р-н, п. Циммермановка, ул. Лесная, д. 18.

Хотелось бы узнать, как снизить внутричерепное давление у ребенка? Лекарства помогают только на время, да и не хочется «кормить» ребенка постоянно химией.

Адрес: Харламовой С.Г., 113623, Москва-623, Н-Дрожжино, д. 9, корп. 1, кв. 60.

Мне 24 года. После кесарева сечения поставили диагноз: закупорка глубоких вен, тазовый тромбофлебит. Что делать? И еще. Можно ли предупредить витилиго?

Адрес: Акимовой С.В., 442380, Пензенская обл., Мокшанский р-н, с. Симбухово.

* * *

Как с помощью народных средств избавиться от шишки, образовавшейся после глубокого пореза?

Адрес: Турапину В.П., 404462, Волгоградская обл., р/п Чернышковский, ул. Попова, д. 30, кв. 2.

* * *

Может, кто-то знает, что делать при отслаивании сетчатки и фиброзе?

Адрес: Брыжиной Ирине, 403370, Волгоградская обл., р.п. Даниловка, ул. Краснознаменная, д. 56а.

* * *

Что делать при полипах на матке? Мне 67 лет.

Адрес: Петровой Нине Михайловне, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Ленина, д. 24, кв. 18.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от поликистоза почек.

Адрес: Морозовой Лидии Ивановне, 423457, Татарстан, г. Альметьевск, пр. Строителей, д. 33, кв. 28.

* * *

У меня эритромия (повышенный гемоглобин). Как можно вылечить народными средствами это заболевание?

Адрес: Черных Тамаре Ивановне, 403388, Волгоградская обл., Даниловский р-н, хутор Петрушин.

* * *

Как лечить силикоз легких, «заработанный» на металлургическом заводе? И еще, как лечить тугоухость III степени?

Адрес: Молчановой А.Н., 400048, г. Волгоград, пр. Маршала Жукова, д. 123, кв. 37.

* * *

Кто знает, как лечить склероз сосудов головного мозга и тугоухость III-IV ст.? Мне 64, болею уже 2 года.

Адрес: Прибавкиной Клавдии Михайловне, 624003, Свердловская обл., г. Арамиль, ул. Зав. Ильича, д. 17, кв. 4.

* * *

Как избавиться от пролежней на ягодицах?

Адрес: Мельниковой Раисе, 644119, г. Омск, ул. Степанца, д. 10, кв. 124.

* * *

Как вылечить невралгию тройничного нерва?

Адрес: Сергеевой Ирине Павловне, 644120, г. Омск, ул. Балтийская, д. 16.

* * *

Мне 38 лет, у меня вегетососудистая дистония на нервной почве. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Шиловой С.В., 606520, Нижегородская обл., г. Заволжье, ул. Советская, д. 1, кв. 2.

* * *

Редкий диагноз: боковой амеотрофический склероз (БАС). Кто знает, как лечить народными методами, помогите советом.

Адрес: Бинтюцкой Татьяне Алексеевне, 692907, Приморский кр., п. Врангель-3, ул. Бабкина, д. 15, кв. 51.

Атаевой Ф.Х., 117571, Москва, ул. 26 Бакинских комиссаров, д. 7, корп. 2, кв. 21.

* * *

Мне поставили диагноз: аденомиоз матки. Есть ли народные средства лечения?

Адрес: Найниш Нине Петровне, Ростовская обл., г. Шахты, пос. Майский, ул. Советская, д. 33 «б», кв. 12.

* * *

Сыну 22 года, 4-й месяц в больнице — болен шизофренией. Как ему помочь, есть ли народные средства, методы?

Адрес: Семашко В.В., Ростовская обл., г. Шахты, ул. Квартальная, д. 7.

* * *

После клещевого энцефалита не работают руки, инвалид I гр. Помогите, пожалуйста, советом, кто имеет опыт лечения этого недуга.

Адрес: Махмудову Р., 453180, Башкортостан, с. Стерлибашево, ул. Комсомольская, д. 21.

* * *

Племяннику 5 лет. У него бруцеллез в крови. Можно ли его вылечить? И еще. Можно ли с помощью трав рассосать шишки на ягодицах после уколов?

Адрес: Гаман Т.И., 413077, Саратовская обл., Марковский р-н, п. Колос, ул. Ленина, д. 11/2.

* * *

Сыну 26 лет. Диагноз: облитерирующий эндартериит. Откликнитесь, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Бутенко Т.А., 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Калинина, д. 20, кв. 22.

* * *

Мне поставили диагноз: рассеянный энцефаломиелит. Может, кто-то знает народные рецепты, поделитесь опытом.

Адрес: Акимову Валерию, 344068, г. Ростов-на-Дону, ул. Фурмановская, д. 21.

* * *

Кто избавился от болезни Бехтерева, отзовитесь!

Адрес: Мальковой З.А., 640000, г. Курган, ул. Кирова, д. 106, кв. 93.

* * *

Как вылечить дивертикулез кишечника без операции?

Адрес: Ивановой Л.Д., 420075, Казань, ул. Мира, д. 17/2, кв. 17.

* * *

У дочери камень-оксалат в почке. Есть ли народные средства?

Адрес: Гайдук А.Ф., 660099, г. Красноярск-99, а/я 26139.

* * *

Пожалуйста, откликнитесь те, кто знает, как лечить народными средствами ослабление мышц влагалища и опущение почки?

Адрес: Еремеевой И.В., 670042, респ. Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Калашникова, д. 8, кв. 43.

* * *

Как избавиться от эндометриоза?

Адрес: Коноваловой Т.К., 603035, Н.Новгород, ул. Ярошенко, д. 1, кв. 24.

* * *

Мне 39 лет. Диагноз: бронхоэктазы. Откликнитесь, пожалуйста, те, кто знает, чем это лечится.

Адрес: Лаптовой Римме, 423582, г. Нижнекамск-12, а/я 103.

* * *

Как вылечить народными средствами стенокардию и увеличение паращитовидной железы?

Адрес: Рябенко Елене Михайловне, 353767, Краснодарский кр., Ленинградский р-н, х. Куликовский, ул. Советов, д. 1, кв. 4.

* * *

Маме 60 лет. У нее диагноз: грыжа белой линии живота. Отзовитесь, кто знает, как вылечиться народными средствами. И еще просьба, кто живет на Урале, вышлите, пожалуйста, растение «волчье лыко».

Адрес: Чистовой А.С., 140186, Московская обл., г. Жуковский, ул. Молодежная, д. 3, кв. 44.

* * *

Кто знает, какие есть способы лечения полипа уретры? Меня беспокоят сильные боли, а операцию врачи делать боятся.

Адреса: Малютиной Л.Н., Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Галиулина, д. 16, кв. 61.

Федоровой А.М., 429330, Чувашская респ., г. Канаш, лер. Б. Хмельницкого, д. 13, кв. 22.

* * *

Моей дочери 3 года 3 месяца. С рождения страдает светобоязнью, не может смотреть даже на дневной свет. Откликнитесь те, кто сталкивался с этой редкой болезнью! И еще, как повысить иммунитет?

Адрес: Широченковой Елене, 683030, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Лермонтова, д. 20, кв. 47.

* * *

Внуку 5 лет, у него ДЦП. Не сидит, не ходит, только ползает, перекатываясь. Все понимает, начал говорить. Если кто может, поделитесь опытом и знаниями.

Адрес: Дорош Вере Васильевне, 617000, Пермская обл., Мытвенский р-н, д. Оськино, ул. Победы, д. 18.

* * *

Внуку 5 лет. Диагноз: детская склеродермия. На руке пятно, как ожог. Убедительно прошу откликнуться тех, кто может помочь советом.

Адрес: Осенниковой В.Е., 454071, г. Челябинск, ул. Культуры, д. 106, кв. 22.

* * *

Моему ребенку 2,5 года. С 1,5 лет болеет сахарным диабетом 1-го типа (инсулинозависимый). Я слышала, что некоторые излечивались от этого заболевания, но какими средствами, не знаю.

Адрес: Опалевой Наталье Петровне, 628327, Ханты-Мансийский АО, Н-Юганский р-н, п. Салыш, ул. Таежная, д. 2, кв. 3.

* * *

Сыну 13 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как и чем лечить прогрессирующую мышечную дистрофию?

Адрес: Пантелеевой А.А., Нижегородская обл., Выжунский р-н, с. Турпапка, ул. Осипенко, д. 33.

01-230

КОГДА НАСТРОЕНИЕ ОПУСКАЕТСЯ ДО НУЛЯ

Если судить по рекламным объявлениям, самыми эффективными средствами борьбы с депрессией следует считать химические препараты. Однако существуют и естественные способы, которые помогают выбраться из тьмы на свет.

Средство № 1. «Бегом от хандры!»

Больше всего депрессия «боится» физической активности, регулярные упражнения повышают самооценку и меняют тонкие химические процессы в мозгу в ту же сторону, что и патентованные антидепрессанты. Некоторые психологи «прописывают» своим пациентам... 1 час занятий физкультурой ежедневно.

Средство № 2. «Да будет свет!»

Для поднятия настроения полезна часовая утренняя прогулка. Вашему организму необходим солнечный свет. Его недостаток может привести к нарушению выработки основных гормонов и подтолкнуть развитие депрессии. Во время осенне-зимнего сезона существенную помощь способна оказать светотерапия.

Средство № 3. «Рыбные дни»

Известно, что любители рыбных блюд страдают депрессией несколько реже, чем «рыбоненавистники». Содержащиеся в этом продукте полезные жирные кислоты способствуют нормальной функции нейронов, или мозговых клеток. Если настроение понижено лишь слегка, старайтесь есть почаще рыбу. Особенно хороши скумбрия и другие жирные сорта. В тех случаях, когда дело приняло более серьезный оборот; рекомендуются добавки с рыбьим жиром, причем в больших количествах (примерно 10 капсул в день). Их следует принимать вместе с пищей.

Средство № 4. «Принимайте зверобой — и прозак станет лишним!»

Бесспорным королем естественных средств борьбы с депрессией остается зверобой. Как любая трава, он показывает свою силу и могущество не сразу. Чтобы наладить сон и аппетит, поднять уровень энергии с его помощью, требуется не менее 10 дней, а иногда и 4-6 недель.

Средство № 5. «Вдыхайте аромат цветов!»

Если на душе у вас скребут кошки, могут оказаться весьма полезными средства ароматерапии. Они способны развеять мрачное настроение и разогнать тучи, которые мешают вам радоваться жизни. В виде эфирного масла способен оказаться действенным все тот же зверобой, а также шиповник. Их можно принимать по отдельности или в комбинации. Психологи рекомендуют 4 капли ароматного масла 4 раза в день под язык.

Подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

ЧТО ПОМОГЛО ЛЕТЧИКАМ БРИТАНСКИХ ВВС?

Инфаркт, инсульт, диабет, глаукома... Как удар молота. Раз, два, три, четыре — и темнота. Может быть, навсегда... И как лучик надежды — Vaccinium Myrtillus, — черника.

Во время войны летчики Британских ВВС перед боевым вылетом ели черничное варенье — улучшалось зрение, возрастало количество пораженных целей во время бомбардировок. И сейчас в Европе экстракты черники наиболее раскупаемы при проблемах со зрением, особенно кровоснабжении глаз. И вообще при нарушении кровоснабжения. Почему?

В наших венах есть мельчайшие запорные устройства, работающих по типу обратных клапанов, благодаря чему кровь течет в одном направлении — к сердцу. Когда внутренние стенки вен ослабевают, венозная кровь может прорваться через клапаны в обратном направлении и накапливаться в венах. Когда это происходит в прямой кишке, в районе сфинктора, возникает классический случай геморроя, в ногах — варикозное расширение вен. Но если это произойдет в голове, то возможна катастрофа — кровоизлияние в мозг, инсульт. Причиной инсульта может быть и тромб — кровяной сгусток.

Так вот, черника благодаря наличию в ней особых веществ — антоцианозидов успешно противостоит и разрушению сосудов, и слипанию красных кровяных телец, защищая организм от кровяных сгустков и по большому счету — от инфаркта. Только за это благородному растению из Эдемского сада — чернике можно поставить памятник на Земле.

Но это не все. Настой из листьев черники благодаря повышенному содержанию в них гликозида неомиртилин поддерживает уровень сахара в крови при диабете, предупреждает и лечит катаракту, глаукому, дегенеративное изменение желтого пятна сетчатки глаз. И, наконец, секретирует в желудочно-кишечном тракте слизь и выстилает ею стенки желудка, защищая его от язвы. А сколько еще в этом растении скрыто полезного для человека — одному Богу известно. Он его создал, он и подскажет.

И последнее. Рецепт. 3 столовые ложки измельченных листьев черники со стеблями заваривают в 3 стаканах кипятка. Пьют в охлажденном виде 3 раза в день по 1 стакану.

По вопросам приобретения травы черники писать **по адресу: Андрюшину Сергею Николаевичу, 433030, Ульяновская обл., г. Инза, а/я 12. Вложите конверт.**

НАС ВЫРУЧАЕТ НАСТОЙКА ЧЕРНОГО ОРЕХА

У моего мужа — ему 68 лет, — рак гортани 2-й степени. Диагноз поставлен в августе 1998 года. От облучения отказались сразу. У мужа началось кровохарканье, перестал разговаривать — хрипел полтора года. Страшно похудел, еда опротивела. Случайно узнали, что из Сочи высылают настойку от рака. Мы написали, и нам быстро ответили. Как только начали принимать настойку черного ореха, муж стал на глазах поправляться. После приема 2 порций наладилась речь, кровохарканье прекратилось.

Настойку продолжаем принимать.

Адрес: Зарубицкой Эмилии Николаевне, Челябинская обл., Бакал, ул. Индустриальная, 95 (25), кв. 28.

Настойку черного ореха можно заказать **по адресу: 354002, Сочи-2, а/я 159, Гарбузову Геннадию Алексеевичу.**

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2000
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:
Отдел заказов розницы: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки. 261-62-93
Редакция. 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

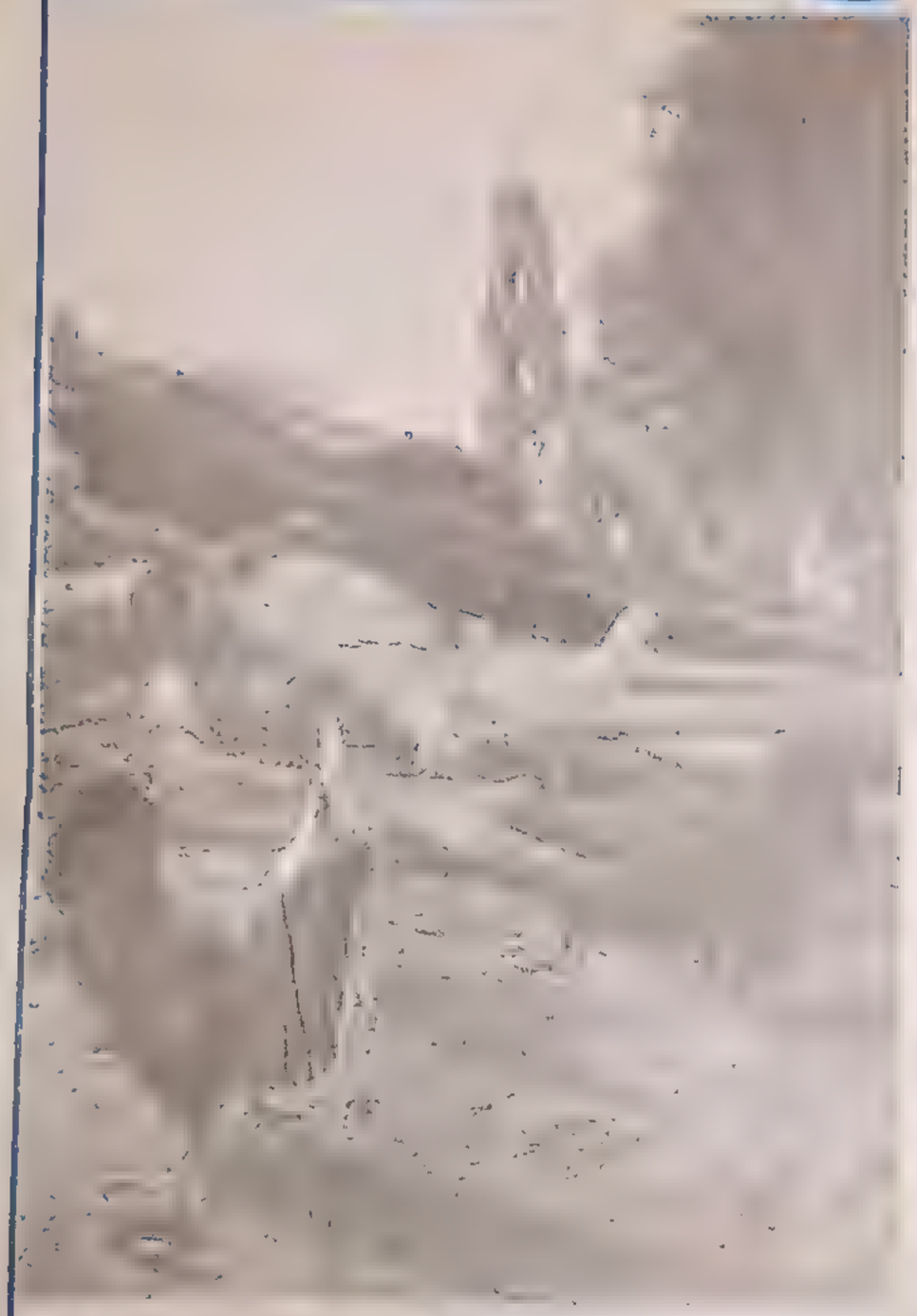
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.530 000
Заказ № 1396
Подписано в печать 26.03.2001

ВЕСТНИК
№ 13 (193) ИЮЛЬ 2001

«ЗОЖ»

И

«БВ»



ПИСЬМО В НОМЕР

ПРОДОЛЖАЙТЕ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ

Подтолкнула меня написать письмо «Колонка редактора» в № 7 за 2001 г. Вы постоянно думаете: «А что скажут читатели?». Отвечаю: только хорошее.

Я ежедневно езжу на автобусе, вожу правнуку (ему 8 месяцев) питание из молочной кухни — в один конец 30 минут и обратно столько же, да на остановках, в ожидании автобуса, еще минут 20-30 — и часто слышу разговоры подписчиков «ЗОЖ». Городок наш небольшой (в 15 км от Барнаула), но, по сообщению местной газеты «Наш Новоалтайск» от 22 мая 2001 г., на «ЗОЖ» на II полугодие подписались 1005 человек. Так вот, отзывы подписчиков только хорошие: и о Шевченко, и о Кларе Дорониной, и об Иванченко, и о киселе Изотова, и о медицинских светилах, и даже о частушках.

Благодаря вашему огромному трудолюбию, завидной целеустремленности и огромной отдаче вам удалось создать поистине народную газету — нужную, полезную и интересную.

А какие отзывы о киселе Изотова! — Быстро, вкусно, сытно и легко. До обеда без проблем, да еще и «лекарь» замечательный. Чудо-йогурты и в подметки не годятся киселю.

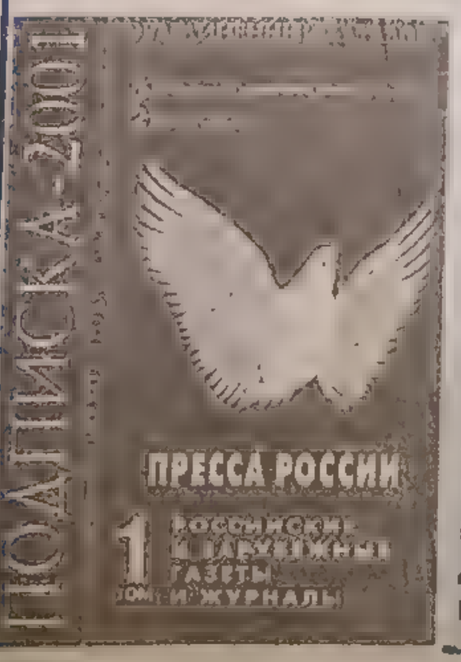
Так что продолжайте в том же духе и примите в подарок мои стихи.

Что ж вы, милые, поникли?
Что уперлись в точку?
Эти «Некто» вас смутили,
Портят меда бочку?

Ну и ладно, пусть кайфуют,
Пусть потешат свое «Я»,
Распустив хвосты павлиньи
И любуясь на себя.

А читатели вам скажут:
«Так держать и так дерзать!»
Не жалейте для людей
Огонька души своей.

Адрес: Давыдовой Людмиле Петровне, 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Парковая, д. 7, кв. 76.



● «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

С НОВЫМ ПОЛУГОДИЕМ ВАС!

Ну что, вот мы и в новом полугодии. И состав нашей, прямо скажем, невероятно огромной команды почти прежний. Если на начало года в ней значилось 962 024 участника, то на 1 июля – 1 039 152. Это не считая тех, кто покупает газету в розничной торговле. Прогресс хотя и не слишком бурный, но налицо, и есть надежда, что с каждым месяцем ряды наши будут расти за счет опоздавших подписаться и вновь прибывших.

Собственно говоря, общее направление нашего движения можно было бы определить содержанием «Письма в номер» на 1-й странице: «Продолжайте в том же духе». То есть читатели «за». С другой стороны, вот эта искренняя рекомендация как бы топтаться на месте несколько пугает: не надоели ли мы вам тем самым «в том же духе»? Конечно же, будем искать что-то новенькое и радоваться вдвойне, если относительно последнего поступят подсказки и с вашей стороны. В принципе же радует общий оптимистический настрой писем. Не считая, разумеется, тех, которые пишут очень больные люди с целью получить консультацию или попасть в рубрику «Отзовитесь».

Кстати, об этой рубрике. Это даже не мое наблюдение, а наблюдение читателей. Ну, просто великая масса обращений за помощью, хотя рекомендации в этом плане мы публиковали уже не однажды. То есть огромная просьба не обращаться в рубрику «Отзовитесь» по поводу сухих мозолей, геморроя, псориаза, аденомы предстательной железы, бронхиальной астмы и прочих напастей, материалы о которых появляются в вестнике регулярно.

А так, повторюсь: настрой у наших читателей хороший. Но обозначилась и проблема. Заключается она именно в том, чем на первых порах мы гордились и отличались от всех изданий подобного толка. Речь пойдет об адресах, которые мы публикуем.

Я уже говорил – и тому есть свидетельства – что адресами совершенно бессовестно пользуются некоторые из наших коллег — пишут зожевским авторам: мол, пришлите и нам материальчик. Не отстают и разного рода рвачи-халявщики, которые придумывают все новые и новые изощренные способы выудить денежки у доверчивых людей. Дескать, предлагаем поучаствовать в лотерее. А то еще сообщают о некоем совершенно фантастическом выигрыше, который можно получить, выкупив предварительно какую-нибудь вещицу или книженцию. То есть предприимчивый народец не дремлет.

Вот и выходит, что с адресами просто беда. Многие корреспонденты жалуются на то, что устали отвечать на письма страждущих, тем более, что треть из них забывает отправить конверт. По той же причине обиделся на нас, например, Анатолий Петрович Мисуна из Красноярского края, который в 7-м /187-м/ номере рассказал о пользе дыхания на тренажере Фролова ТДИ-01: читатели просто замучили вопросами. «Чуть жена из дома не выгнала, — пишет он и заключает, — теперь я больше с вами не дружу». Ну вот: дружили, дружили и из-за какой-то чепухи разошлись.

Тут ведь все просто. Никто никому ничего не должен. И нет такой кабальной обязанности отвечать на письма. Это целиком дело желания, свободного времени и веления души. Мало ли какие проблемы могут быть у человека. Хозяйство, дети, глаза плохо видят, рука ручку не держит, просто надоело писать, писать, писать...

Друзья мои, повторяю: переписка — не обязанность. А вообще, если вы не хотите, чтобы ваш адрес был опубликован (то есть «светиться»), сообщайте об этом. Мы прислушиваемся ко всему, о чем вы говорите.

Анатолий КОРШУНОВ.

ВАШИ ПИСЬМА – САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ

НЕ СЧИТАЯ ДЕВОЧЕК, В СЕМЬЕ СЕМЬ ПАРНЕЙ, И ВСЕ — ФУТБОЛИСТЫ

Считаю, что пришла и моя очередь познакомиться с вами. Немного о себе: 41 год, дважды ветеран: во-первых, до сих пор играю на первенство своего района в футбол вместе с 17-18-летними парнями, а во-вторых, выписываю (и боготворю) с 1972 года газету «Советский спорт».

Болею всю жизнь за ЦСКА. Но в душе уважаю московский «Спартак». Женат, двое сыновей — Алешке 7 лет, Сашеньке, который, увы, живет со своей мамой, уже 12. Всю жизнь в движении: моя любовь — велосипед. В день проезжаю в среднем 30-35 км, а бывают дни — и до ста..

Болячек не счесть: в основном желудочные — гастрит, поджелудочная барахлит; щитовидка, ослаблен иммунитет. Но, несмотря на все, спорт, спорт, спорт...

Спасибо Всевышнему, послал в нашу Центральную больницу замечательного человека, хирурга Михаила Владимировича Склярова. Так вот, он прекрасно делал свое дело: проводил операции — спасал людей от гибели и инвалидности. Но стал он известен в нашем городе другим: на дому лечил больных по методу Фолля: на японской аппаратуре за считанные минуты ставил точнейший диагноз и назначал гомеопатические таблеточки, сделанные в виде сахарных комочков. Сейчас это все стало привычным, а тогда он здесь был пионер своего дела. Он один вылечивал разные болезни — то есть заменял полштата больницы. В конце концов, как это и бывает в России, у него возник конфликт с руководством ЦРБ. Стали его травить. А врач он от Бога! — умный, спокойный, внимательный. И когда он из-за травли переехал в соседний район, за 100 км от нас, мне плакать хотелось. Ведь даже застарелые болезни он быстро вылечивал. Я думаю, будущее — за гомеопатией. Поэтому прошу вас: напишите о нем, пошлите к нему корреспондента — пусть многие пензенцы, вместо того, чтобы просить совета на страницах «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь» — почти в каждом выпуске есть мольбы о помощи от пензенцев или жителей области, обратятся за помощью к нему.

Живет и работает сейчас Михаил Владимирович Скляров по адресу: Пензенская обл., Малосердобинский р-н, поселок Малая Сердоба, ЦРБ.

Не подумайте: пишу это не по его просьбе, я не сторонник подобной рекламы. Тем более я ваш... как бы поточнее выразиться, единомышленник — в течение 10 лет являюсь селькором Белинской районной газеты «Сельская Новь», тираж которой 5 тысяч. (Кстати, это родина Белинского, а в 18 км от нас лежит сам М. Ю. Лермонтов — в Тарханах). Да, еще я — «местный поэт» — у нас есть объединение непрофессионалов, пишущих стихи.

Уважаемая Администрация «ЗОЖ», я родился 3 января, Козерог, у меня полно мыслей и идей. Так вот, я вам даю одну: когда кончите рассказы о долгожителях, начните новый конкурс — рассказы о многодетных семьях... Почему?

У меня есть удивительный адрес — уверен, вряд ли в России найдется еще такая семья, как из города Белинского.

В ней 13 детей, и почти все они... имеют высшее и среднее специальное образование, работают мастерами в СПТУ, в банке, в милиции... В городе их уважают. Но самое удивительное в том, что все мужчины

этой семьи — футболисты. Когда выходит играть на первенство области команда «Заря», то в протоколе 7(!) раз стоит фамилия Маловых. Увы, сам глава семьи ныне покойный, но тетя Рая достойна того, чтобы о ней слагались стихи и песни. Обязательно познакомьтесь с ней. Эта семья уникальна! Кстати, дочери (их 6) долгое время защищали честь Белинского педучилища — неоднократно были призерами и чемпионками по легкой атлетике.

Поверьте, публикации о таких семьях, где не знают болезней (впрочем, одна болезнь есть — это спорт), прибавят число ваших, а точнее — наших читателей. Если желаете, я опишу жизнь этой семьи (может, вам это будет сделать накладно)...

Адрес: Александру Кручинину, 442253, Пензенская обл., Белинский р-н, село Волчково, ул. Центральная, д. 93.

«ЗОЖ»: Очень даже желаем. Опишите. Вы селькор — вам и карты в руки. Что же до конкурса, то что ж, сейчас подведем итоги конкурса частушек и возьмемся за семьи. Ваш вклад станет первым.

ВЫБИРАЮ БЕГ И ДРУГИМ СОВЕТУЮ

В недавнем прошлом я врач-терапевт. Сейчас на пенсии. Работу свою очень любил и часто размышлял о том, чему меня учили в мединституте.

Кто-то из известных физиков сказал, что медицина — это наука неопределенности и искусство вероятности. Для большинства же медиков она — просто ремесло.

О своем организме мы знаем очень мало, однако это не мешает нам насыщать его лекарствами, порой заведомо вредными. Достигнув кратковременного эффекта, мы чаще всего удовлетворяемся этим, хотя во многих случаях совершенно неизвестно, какими будут отдаленные последствия такого воздействия на организм. Когда же слышишь о том, что сегодня в мире известно уже более 50 тысяч лекарств, то невольно хочется воскликнуть: «Спасайся, кто может!».

Однако наряду с безудержно рекламируемыми «чудодейственными» и, как правило, дорогостоящими средствами, которые к тому же частенько не оправдывают надежд и затрат, существуют и системы оздоровления, которые и безвредны (если, разумеется, правильно их применять), и весьма эффективны. Это и бег, и ходьба с ускорениями, и методы Бутейко, Фролова, Сытина, Микулина, Амосова, йоговское дыхание, различные системы закаливания и многое-многое другое. Обо всем этом написано немало книг. Надо только познакомиться с ними, проверить на себе предложенные рекомендации и отобрать то, что подходит именно вам.

Я лично прошел этот путь и в итоге выбрал бег. Что побудило меня обратиться к нему? Начав работать участковым врачом, я тратил очень много физических и духовных сил, чтобы по-настоящему помочь моим пациентам. Однако прошло лет десять, и я обнаружил, что стал сильно уставать. Постоянно мучили бессонница, головокружения, головные боли.

Я стал лечиться от гипертонии и стенокардии, во множестве принимая то одни, то другие таблетки. И однажды с сильным приступом стенокардии оказался на больничной койке. Потом приступы повторились... Вот тогда-то я и задумался: «Как же жить дальше?» Случайно мне в руки попала брошюра Гарта Гильмора «Бег ради жизни». И я решил испробовать на себе эту систему, хотя, признаться, мало верил в успех.

Начал не с бега, а с ходьбы на 5 км с постепенным ускорением. Вставал в 6 утра и приступал к занятиям, стараясь не пропускать ни одного дня. Возвращаясь домой, принимал душ. Через 4 месяца я увеличил дистанцию до 10 км и в течение трех месяцев ежедневно преодолевал ее. При этом я следил за своим самочувствием, контролируя артериальное давление и частоту пульса. Не могу сказать, что мое состояние сразу же существенно улучшилось, однако и хуже мне не стало. АД было нормальным, и я продолжал работать.

Вскоре я перешел на бег трусцой. Начал с дистанции 3 км и за полтора года увеличил ее до 30. Коротко трудно рассказать, через какие испытания мне пришлось пройти. Замечу только, что тогда мне было 35 лет. Целью я поставил пробежать марафонскую дистанцию 42 км 195 м. но я так и не дошел до нее. Когда я стал одолевать в тренировку по 30 км, то начал терять в весе, у меня появилась слабость, исчез аппетит, и я понял, что дошел до своего предела. Тогда я решил резко сократить дистанцию и стал бегать по 5 км ежедневно...

Чего же я достиг через полтора года своих занятий? У меня исчезли (конечно, не сразу) головные боли и головокружения, бессонница и злющая гипертония; я снова стал работоспособным.

Главным же моим достижением, как я считаю, было то, что я чувствовал себя бодрым и испытывал неведомую мне ранее постоянную радость... Это может показаться удивительным, но я стал писать стихи (а иногда и статьи). Когда я вышел на пенсию, то перестал работать, однако мои многочисленные пациенты продолжают писать мне, и я, конечно же, отвечаю им. А сколько было радости, когда больные выздоравливали благодаря тому, что я приобщал их к бегу, избавив от необходимости килограммами пить всякую (в том числе и заграничную) ерунду.

Хочу, однако, сделать одно крайне важное замечание. Бег — штука серьезная. Из моего собственного опыта, а также из опыта людей, которых я хорошо знаю, я сделал вывод, что бег, хотя он и считается универсальным лекарством (помогает при гипертонии, стенокардии, церебральном атеросклерозе, а также при неврозах, легочной патологии в стадии стойкой ремиссии, колитах без обострения и ряде хронических болезней), однако подходит далеко не всем. И хотя говорят, что бег может заменить любое лекарство, нужно с разумной осторожностью использовать это действительно очень эффективное оздоровительное средство.

Думаю, что всем, кто хочет заняться бегом, стоит прочитать такие книги, как «Бег ради жизни» Г. Гильмора, «Бег к вершинам мастерства» А. Лидьярда, «Новая аэробика» К. Купера, некоторых российских авторов.

Меня часто спрашивают: «С какой дистанции лучше всего начинать занятия? Как наращивать нагрузку? Что и сколько есть и пить?». На эти вопросы я могу ответить только одно: «Научитесь прислушиваться к своему организму. Начните бегать, и ваше сердце вам все подскажет...».

Если кого-то заинтересовало то, о чем я здесь говорю, напишите мне, расскажите о своем опыте, и я обязательно вам отвечу.

Жизнь идет, появляются новые проблемы и новые, связанные с возрастом болезни. Меня уже много лет беспокоят хронический

(Продолжение на 4-5-й стр.)

(Продолжение. Начало на 2-3-й стр.)

простатит и аденома, от которых бегом и ходьбой не вылечишься.

Прочитав в вестнике «ЗОЖ» статью «Магнитное поле чудес», я решил испытать те средства, которые в нем были рекомендованы, и уже через неделю стал в два раза реже ходить в туалет. Пока, конечно, рано радоваться, однако хочется верить, что советы «ЗОЖ» помогут мне: так как денег на дорогие лекарства нет, а ложиться под нож хирурга вовсе не хочется. Я решил выписать вашу газету и посоветовал сделать это всем своим знакомым. Закончить же это письмо хочу строками из своего стихотворения о сердце:

«Все сердце принимает
и объемлет,
И крик души,
и смелой мысли взлет.
Всегда горит, не тлеет
и не дремлет,
Упрямо бьется
и зовет вперед».

Адрес: Бухарову Владимиру Викторовичу, 142110, Московская обл., г. Подольск, ул. Маштакова, д. 4а, кв. 4.

ЕШЬ ВАРЕНОЕ, ПАРЕНОЕ — КАКУЮ СИЛУ ИМЕЕШЬ?

Как водится, в основном в нашу газету пишут женщины.

Хотел бы спросить, уважаемые представительницы, как говорится, слабого пола, ведете ли вы здоровый образ жизни? Нет, не ведете!

Вы как домохозяйки целый день готовите пищу для семьи: варите, жарите, кипятите и так далее.

Знаете ли вы, что такой термообработкой вы только вредите силе продукта — той силе, от которой шарахаются всякие болезни, даже рак. Эта сила — витамины (особенно витамин С), микроэлементы, минеральные соли: калий, кальций и так далее. При термообработке иные совсем ликвидируются, иные частично разрушаются. Мало что полезного попадает в организм человека.

Мне уже идет 96-й год. Я глубоко убежден, что если организм насыщен витаминами и микроэлементами, то к этому организму никакая болезнь не пристанет. Меня часто спрашивают: «Как вы достигли такого возраста здоровым? Вам и 70 не дашь».

...В молодости я любил кататься на велосипеде — использовал всякую возможность. Очень много ходил пешком, редко пользовался транспортом. Перед выходом на пенсию 8 лет работал на заводе ведущим бухгалтером и все 8 лет по утрам 2 часа шел на работу пешком 8 километров. После выхода на пенсию каждый день ходил на прогулку — одолевал все те же 8-10 километров.

И сейчас делаю утреннюю зарядку ежедневно по 30-35 минут, а иногда — целый час.

Для того, чтобы организм был насыщен витаминами и микроэлементами, потрудитесь есть продукты в сыром виде, без термообработки.

Главный овощ в этом деле — капуста. В ней содержатся практически все необходимые для организма витамины и микроэлементы. Впрочем, и массу других овощей следует употреблять сырыми.

Вы скажете, что крупу таким образом — без термообработки — не поешь. В этом году в «ЗОЖ» уже в двух номерах читатели писали о том, как они «издеваются» над овсянкой перед употреблением. А вы попробуйте овсянку сырую. Да, да, сырую! Купите на рынке геркулес, пропустите его через кофемолку — получится овсяная мука. Эту муку, целую ложку (с горкой) положите в бокал. Туда же налейте холодную кипяченую воду до половины бокала, взболтайте до ликвидации комков и пейте до конца без остатка. Это куда полезнее, чем варить и парить ценнейший продукт, да и хлопот меньше.

Вот уже десятки лет мой ежедневный завтрак состоит из квашеной капусты. Каждый раз в миску кладу 3-4 ложки (с горкой) квашеной капусты, туда натираю на крупной терке или морковь, или тыкву, или свеклу — примерно 1,5-2 ложки и сдабриваю все нерафинированным подсолнечным маслом. Ем этот салат с хлебом (200 г). После этого выпиваю чашку чаю с медом. Вот и весь завтрак.

Капусту я засаливаю сам — на зиму примерно 40 кг. А летом перехожу на помидоры и огурцы. Еще я заготавливаю каждый год 10 кг черной смородины: пропускаю ее через мясорубку и перемешиваю с 10 кг сахарного песка; храню в подполе в 3-литровых банках.

При желании напиться я пью не простую воду, а с сиропом черной смородины.

В обед ем что угодно — кашу всякую, суп с окорочком и так далее. Ужина у меня не бывает: с набитым животом сон неспокойный.

В природе есть болезни, которые не считаются с твоим образом жизни. Например, сухой мозоль на подошве, катаракта на глазах и всякие артриты. Я страдаю именно сухой мозолью и не знаю, как и чем ее лечить. Что касается катаракты, то оба мои глаза оперированы в 1993 году в Чебоксарах. Сейчас я пишу и читаю без очков. Против всяких артритов на ногах время от времени я пью керосин.

Покупаю его в хозяйственном магазине — бутылочный чистый, без примесей. Пью керосин по чайной ложке натощак утром за 0,5-1 час до приема пищи в течение 10 дней.

Керосин — замечательное лекарство. От него улучшается дыхание, ликвидируются артритные боли, уменьшается сахар в крови у диабетиков...

Уважаемые читатели «ЗОЖ», слушайте советы старика: не допускайте недостатка в вашем организме витаминов и микроэлементов, иначе к нему легко пристанут и рак, и прочие болезни. Болезнь легче предупредить, чем лечить!

Емельян Тимофеев. Казань.

«ЗОЖ»: Что тут скажешь? Емельян Тимофеевич никаких особых Америк не открыл, но прав на все 100 процентов. Губим мы витамины ни за что, ни про что. Так что прислушаемся лишний раз к советам 96-летнего человека. Перед таким возрастом всем нам следует «снимать шляпу».

Ну, а что до точного адреса, то Емельян Тимофеевич просил его не давать — трудновато ему давать ответы. Да и накладно. Хотя точный адрес в редакции есть.

СОРНЯК — ОН НА СТОЛЕ ЕЩЕ КАК ХОРОШ

Лето в разгаре. Соответственно и сорняков стало больше, разрослись они «ширше», и следовательно, пора их на стол. Готовить сорняк лучше под девизом: «Свою семью, себя лечу, траву-еду на стол мечу!»

Сегодня мы продегустируем **донник.** Думаете, траву так зря назвали? По-древнерусски «дона» — болезнь низа брюшной полости. Его так и зовут: «донник лекарственный». Цветки прикрепляют к нарывам и нагноениям. Если листья донника приготовить способом ферментации («ЗОЖ» № 16-2000 г.), то получится биостимулятор мелиоцин, который по

силе действия вдвое превышает экстракт из листа алоэ.

Отвар донника пьют от бессонницы, при простуде, кашле, при воспалении яичников, при опухоли суставов. Словом, аптека на корню. А какой медонос! Донниковый мед считается самым целебным среди цветосных медов. Лакомиться донником нужно непременно в пору его цветения. Вот несколько рецептов.

• Листочки помыть, порезать и посыпать ими салат из огурцов;

• Отварить картофель, нарезать ломтиками, посыпать листочками донника, зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом или майонезом;

• Листья донника помыть, ошпарить, отжать, порезать и смешать со сливочным маслом — получится основная паста для разных бутербродов, как овощных, так и мясных и рыбных.

А вот еще один сорный деликатес — **клевер красный.** Вкусный и целебный одновременно. В нем много микроэлементов, в том числе молибдена, кобальта, меди, марганца. Конечно, его хорошо использовать при малокровии, упадке сил, заболеваниях легких и раке. Лечит он астму, помогает при отеках сердечного происхождения. В пищу идут листья, стебли и не распустившиеся головки клевера. Для чая его непременно ферментировать («ЗОЖ» № 16-2000 г.), а в щи вместо капусты или вместе с ней кладут зеленые листочки. А вот еще как вкусно: листья клевера, лук, морковка, соль, перец — все потушить на растительном масле, и гарнир готов. Но мы любим просто намазать полученную пасту на булку. Не распустившиеся головки красного клевера в Сибири заквашивают, как капусту, а зимой добавляют в винегрет.

Как вы думаете, к чему относятся слова: «мал золотник, да дорог»? Посмотрите на старый пруд или речную заводь. Видите, там что-то зеленое плавает, мелкое такое? Это **ряска.** Зря, что ли, ее едят утки, гуси, рыбы, ондатра? Да в ней вся таблица Менделеева, конечно, при условии, что пруд или река не используются как сливная яма какого-нибудь химкомбината. Ряска по количеству сырого протеина превосходит картофель в пять раз, а по количеству жиров впереди кукурузы. Используют ее для лечения аллергии, подагры, глаукомы и рака.

А вот и рецепты:

• **Салат из ряски:** вареный картофель нарезать, смешать с кольцами репчатого лука, вареным яйцом и хорошо промытой ряской. Заправить либо майонезом, либо салатной заливкой, посолить.

• **Паста для бутерброда:** ряска (хорошо промыть, обсушить), сливочное масло, тертый хрен. Смешать, посолить. Мазать на хлеб, сверху можно положить то, что вы любите: колбасу, бекон, вареное яйцо, рыбу.

• А если ряску растереть со сливочным маслом, то получится **зеленое масло,** и вашим домочадцам оно понравится на завтрак с сыром.

Приятного вам аппетита и долголетия. Помните: ряску тепловой обработке не подвергать, просто мыть очень тщательно.

Храни вас всех Бог!

Адрес: Цветковой Галине Никифоровне, 300041, Тула, ул. Спортивная, д. 21.

КАК Я СНИМАЮ СТРЕСС

Здравствуй, моя любимая газета «ЗОЖ».

Выписываю я тебя с января 2000 г. Приношу на работу и даю читать всем, кто пожелает. Уже многие подписались и благодарны мне за совет. Читаю газету с упоением, многому учусь, многое беру на вооружение. В одном из последних номеров понравилась заметка и стишок Марины Герасимук о том, как она снимает стресс.

Поделюсь и я своим опытом на ту же тему.

Работаю по скользящему графику, времени хватает на то, чтобы держать земельный участок в 8 соток. Полностью обрабатываю по методу Миклайтеса (огромное ему спасибо). После ночной смены ухожу в сад на двое суток — не работать, а отдыхать. Копаться в земле для меня огромное удовольствие: отдых и душе, и мыслям. Особенно сейчас, когда все цветет, благоухает, наполняя воздух ароматом. Сад — это «райский уголок», где можно расслабиться, успокоиться, разобраться в мыслях, пообщаться с людьми, понимающими тебя. На днях приходит соседка, что через дорогу, и чуть не плачет: пропал куст сирени. Я пока ее успокаивала, на ум пришли вот такие строки:

Завял куст сирени
Напротив — в саду.
Соседка в смятении:
«Причин не найду,
Как жалко сирень —
Уже бы цвела.
Напала мигрень,
Болит голова».
Говорю я Людмиле:
«Не надо грустить.
Лучше новой сирени
Куст посадить».

Я тут же прочитала ей эти строки, она улыбнулась и сказала: «Спасибо тебе, что ты меня понимаешь». Как приятно получить за что-то «спасибо»! И вообще, в саду другая жизнь: никто никуда не торопится, никто не кричит, не ссорится. Все друг друга приветствуют с улыбкой, обмениваются опытом, рассадой; и все бескорыстно. Вот бы и на производстве люди с таким же пониманием относились друг к другу — жить было бы легче в наше трудное время.

Через год я ухожу на заслуженный отдых, отработав 40 лет. Мечтаю с ранней весны до глубокой осени жить на даче, завести кур, козу. Мне не нравится, когда слышу: «Пашешь, пашешь на этой даче, как проклятый, лучше все купить на рынке». По-моему, этим людям труд не приносит радость, ведь работать тоже нужно грамотно. Я никогда не устаю на даче. Сочетаю работу и отдых. Не сажаю по пять грядок редиса на продажу, а сажаю побольше разных цветов, пряных трав, подсолнухов, кукурузы, овощей. Не стремлюсь выручить с сада как можно больше денег, а стремлюсь получить максимум удовольствия от плодов своего труда, получить заряд бодрости, энергии, а главное — получить душевное спокойствие и удовлетворение. Вот так я снимаю свой стресс.

Адрес: Шутовой Лидии М., 641875, Курганская обл., Шадринск, ул. Проектная, д. 4, кв. 1.

КТО ДРУГОЙ, ЕСЛИ НЕ Я САМА?

Выписываю вестник с первых номеров и скажу одно: никого не слушайте и ничего в нем не меняйте. Вестник стал интереснее, душевнее, читаю с удовольствием все. А уж как он мне помог — тут и слов нет.

Лет шесть я буквально мучилась. Как дело к осени, ухудшается здоровье, и наваливается сильнейшая депрессия. В конце концов после анализов в городе выяснилось, что у меня хламидиоз. Пробовала лечиться по методике воронежского врача Мельниковой, голодала – однажды даже 20 суток. На короткий срок становилось лучше, а затем вновь обострение, и все начинается сначала. Потеряв уже веру во все и вся, я прошла 3 курса очень дорогого лечения в городс-

(Окончание на 6-й стр.)

(Окончание. Начало на 2-5-й стр.)

ком диспансере – получила дисбактериоз, неконча-емую простуду, конъюнктивит, усталость и в итоге все ту же депрессию.

Что делать? Ехать в Центр к Иванченко? Далеко, дорого. А дошла уже до того, что ничего не могла читать, из рук все валилось, увлечений никаких. Дома грязь, сил нет что-то постирать, сварить. И опять депрессия, депрессия... Стала толстеть.

И вот с прошлой осени я начала дышать на тренажере Фролова. Постепенно, неделя за неделей, настроение у меня улучшалось. Депрессия прошла полностью. Исчезли боль в горле и кашель, насморк уменьшился, гайморита нет, улучшилось зрение; уже 8 месяцев не была на больничном.

Наконец мне стало настолько хорошо, что я смогла уговорить себя на сухое каскадное голодание. Сначала голодала сутки раз в неделю – на протяжении 3 недель, затем – через 3 дня, потом через 2, измерила свои размеры – начали уменьшаться. Я поняла: «Смогу!». И в завершение цикла трижды проголодала через четки – то есть день голодаю, день ем.

Была я 54-го размера, стала – 50-го. Исчезла «апельсиновая» кожа на ногах, ноги стали гладкие; помолодела кожа на руках, на теле, лице. Настроение отличное. Вижу в зеркале себя – помолодевшую лет на 8-10. А впереди еще завершение каскада: 2 дня голода через 2 дня еды, «3 – 3». Если не выдержу «4 – 4» и «5 – 5», не беда, повторю «3 – 3» два раза. Конечно, я еще не такая физически сильная и здоровая, как другие женщины моего возраста, но все-таки главный результат достигнут: без лекарств, мне лучше.

Теперь я знаю точно, что мне надо:

Дышать по Фролову.

Два раза в год – сухое каскадное голодание.

В течение года 1-2 раза в неделю, по средам и пятницам, — сухой голод или хотя бы 1 раз в неделю.

Раз в год – лечение тройчаткой Иванченко.

В дни выхода из голодания – каши на воде, вегетарианские супы, пророщенная пшеница, уха – все без соли; компоты без сахара, мед.

Не бойтесь голодать. Чувство голода пропадает, привыкаешь: 2 дня ешь – есть аппетит, 2 суток голод – и есть не хочешь. Становится легче, начинаю бегать трусцой, выполняю пять ритуальных упражнений Питера Кэлдера... Появляется радость жизни.

Я понимаю, что еще не победила свои «болячки». Вероятно, они дремлют и ждут, когда я перестану голодать, дышать по Фролову, начну есть много сладкого, молочного, сдобы, мяса. Тогда мне снова будет очень-очень плохо, и все сначала. Значит, не надо расслабляться! И пока я держусь.

Лидия Петрова.
Курганская обл.

P.S. После ваших материалов о лечении живым веществом куриного яйца у нас в селе медики ставят уколы яйцом примерно 20 жителям; хуже не стало никому, только лучше. Спасибо!

«ЗОЖ»: Лидия Георгиевна просила по каким-то причинам не указывать ни своей фамилии, ни точного адреса – возможно, стесняется. Стало быть, какие-то подробности узнать у нее вы не сможете. Да они особо и не нужны. Мы обо всех мероприятиях, которые она применила, не однажды рассказывали. Важно же в истории этой женщины то, что она последовательно сделала несколько простых шагов по тропе здоровья и выиграла. И каждый из вас на это способен. Поверьте: любые ваши начинания в этой области обязательно будут вознаграждены.

ЛЕЧУСЬ МУХОМОРОМ И ПИШУ СТИХИ

Примерно лет пять назад мне поставили диагноз: «хронический гастрит». Конечно, пила таблетки, лечилась, но боль возвращалась и не давала покоя ни днем, ни ночью.

И вот однажды к нам в деревню (у меня дача-усадьба в деревне) приехали по грибы хорошие знакомые, в том числе и заслуженный врач (в данное время она на пенсии). Увидев в ее ведре мухомор, я поинтересовалась, что делает этот «красавец» среди подберезовиков. Валентина Степановна мне и рассказала, что этот чудесный грибок лечит разные болезни, в том числе и желудок.

И что вы думаете? Мухомор вылечил мой недуг. За четыре года у меня ни разу не болел желудок, и я очень благодарна за этот рецепт Валентине Степановне. Дай Бог ей здоровья и долголетия.

Рецепт: мухомор (желательно молодой) сушу на чердаке дома или на русской печи. Высушенный гриб стригу или ломаю на маленькие частички, примерно с ноготь мизинца и, начиная с осени и до весны, каждый день утром натощак съедаю эту маленькую частичку. Один раз в день по одной маленькой частичке мухомора!

Мои близкие и знакомые с опаской наблюдали за моим лечением, а сейчас сами лечатся и каждую осень заказывают мне собрать для них мухоморы.

Не бойтесь, попробуйте. Я вам всем желаю здоровья!

А еще я люблю писать стихи о деревне, о природе... Согласна с тем, что красивые, задушевные слова не только поднимают настроение, но и лечат. Лечат от душевной боли, от усталости и от суеты сует сегодняшней жизни. Кто любит природу, умеет слушать мотив весеннего половодья, кто искренне ощущает радость от шума берез, кто встречает рассвет и провожает закат — тот поистине добрый и счастливый человек.

Чаще бывайте в лесу, пройдитесь по заросшим тропинкам, вдохните свежего воздуха, и вы обязательно почувствуете, сколько сил и здоровья подарит вам Матушка-Природа!

Ну, а теперь стихи. Буду рада, если они вам понравятся.

Тишина...
Какая тишина...
Не шелохнутся спящие
деревья.
В кругу чарующих полей
Стоит безмолвная
деревня.

Еще не пели петухи,
Но горизонт уже
проснулся,
И первый теплый,
летний луч
Лениво рук моих
коснулся.

Ступая в сочную траву,
Росой умытою
хрустальной,
К реке тихонько
подойду,
Неотразимой
и зеркальной.

Услышу первый шорох
птиц
В кустах кудрей
зеленой ивы,
Еще немного...
и плывут...
По речке птичие мотивы.

Луч света тронул лопухи,
В больших листах его
укрылся.
Пора. Запели петухи,
Рассвет из рук моих
напился.

Адрес: Бондаренко Людмиле Михайловне, 625013, Тюмень, ул. Текстильная, д. 13, кв. 4.

НАМ БЕЗ ПОЧТЫ И БЕЗ «ЗОЖ» — НИКУДА

Мысленно пишу вам каждый день, но вот изложить на бумаге свои мысли немного сложнее.

Август, 11 число, 1998 год. Очень было плохо. В саду, на природе, мы с мужем Георгием и кошкой Мусей жили от снега до снега. Муж не поверил, что у меня что-то серьезное, кричал, будто притворяюсь, но уже ночью побежал к телефону, вызвал скорую. Ночью меня увезли в больницу — тяжелый инсульт. Месяц пролежала живым трупом. Выхаживали сыновья: старший — Анатолий (ему 44 года) и младший — Михаил (ему 42 года) и обе невестки Любаши.

И вот, когда стала малость отходить, такие в голове были мысли: «Прости, прости меня, нескладную. Прости, что дергаюсь иногда невпопад. О, Боже, почему ты меня не взял с собой?» А Ты приснился мне в больнице и сказал: «Живи, терпи, не унижайся!»

В моей душе теплая благодарность и низкий поклон всем родным, друзьям и приятелям, которые, не считая своего времени, находят минутки позвонить, навестить, дать мне лечебную силу и энергию.

В декабре 1998 года мне оформили I группу инвалидности пожизненно. Теперь мой девиз: «Живи, терпи, не унижайся».

Дома еще как-то двигаюсь, а вот на улице сложнее. Но все равно учусь, ведь все говорят: движение — жизнь. Испытываю радость, когда сама себя могу обслужить. Сколько мне отмерено, я должна прожить. Чтобы быть сильной, надо победить себя, находить радость через боль и страдания, никого не виня. Наверное, поэтому в душу мне запали такие строки:

Учитесь управлять
собой,
Во всем ищите добрые
начала,
И, споря с трудною
судьбой,
Учитесь жизнь начать
сначала.
Не надо жаловаться всем
Ни на судьбу,
Ни на болезни —
Ничто не будет
бесполезней
Избитых этих
грустных тем.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все
уйдут.
Несчастья тоже устают,
За днем несчастья —
день счастливый!

Конечно, сколько людей, столько и мыслей. Конечно, конечно, вы — не врачи, не доктора и не целители. Но очень прилежные, внимательные, усидчивые слушатели. А медицина — медицина. Все у них на бегу, в темпе, а мы идем и идем со своими «болячками». В кабинет попадешь — быстро-быстро, время ну очень ограничено. Домой вызовешь — тоже бегом, в темпе. А мы, больные, уже не той молодости, нам надо чуть побольше внимания и даже ласки, — как детям (слышала, что старый да малый одинаковы).

Много ли человеку
надо?
Хлеб да соль, вода, еда:
Слово доброе всегда,
А в придачу —
королеву Удачу!

Мне 68 лет, и очень серьезно подумалось, что королева-Удача — ваш вестник «ЗОЖ». Ох, как нам всем не хватает здорового образа жизни. Мы иногда что-то полезное узнаем поздно. Естественно: нас никто не обучал, как кушать, что пить. Вспоминается: дети прибегут с улицы, просят пить. Им предлагают молоко, чай, морс, компот. А они в ответ: «Простой воды» — дети интуитивно, сами чувствуют, что им надо. А вот взрослые так уже не чувствуют.

Благодарю «ЗОЖ» и мою родную почту, где я проработала 35 лет, отдала молодость и здоровье, много сил и энергии по зову сердца. А почта останется почтой, и нам не прожить без нее никогда.

Адрес: Акиничевой Валентине Дмитриевне, 624130, Свердловская обл., г. Новоуральск, ул. Ленина, д. 58, кв.18.

КАК Я СБРОСИЛА ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Многих читателей наверняка интересует проблема лишнего веса и такого серьезного заболевания, как ожирение. Худела и я. Проблем было много. Хочу поделиться своим опытом. Может, он кому-нибудь понадобится. Начну с голодания. Но прежде скажу, худеют не все, худеет тот, кто хочет похудеть, потому что только большая цель может подвигнуть на большие усилия.

Я испробовала этот метод и поняла, он существует не для того, чтобы худеть, а чтобы очищать организм. Дело в том, что жировая ткань имеет свойство запасаться впрок. Поэтому, когда мы начинаем голодать, расходы энергии уменьшаются, сжигается меньше калорий. А позже мы с удвоенной силой набираем в весе. Многим этот способ совсем не подходит.

Второй способ — диета. Но при этом постоянно хочется есть. Хороший способ: сочетать диету с голоданием. В этом случае образуются три разгрузочных дня, и организм получает большую пользу.

Первый день: фрукты и овощи — масса = 1,5 кг.

Второй день: полный отказ от пищи, только минеральная вода по желанию.

Третий день: фрукты и овощные соки — по 200 г 5 раз в день.

Четвертый день: нормальное питание.

Где-то я услышала, что самый простой способ похудеть — готовить невкусно. Но люди, любящие поесть, могут, как говорится, даже семечки с майонезом есть. Для них не существует плохой еды. К тому же портится настроение. Поэтому я отказалась от этого способа. Готовила хорошо, но мало. В конце концов я поняла одно, все надо есть чайной ложкой. И хочу добавить, что хлеб перестала есть вообще, хотя первое время есть без хлеба было непривычно.

И еще я решила бегать по утрам, то есть круто изменила свой образ жизни. Начала с 15 минут, потом довела до 30. Сейчас я бегаю 30-45 минут каждое утро. В самый первый день я заставила себя силой встать с постели в 6.30, потому что во мне с лишними килограммами накопилась лень. Я с ней боролась и победила! Первые дни были самыми трудными. Сейчас мне даже нравится бегать. Кроме того, я каждый день делаю физические упражнения, повторяя по 15-25 раз каждое:

1) качаю пресс (руки за голову);

2) кручу педали «велосипеда», лежа на спине;

3) приседаю;

4) выполняю наклоны влево, вправо, назад, вперед.

Каждое из этих упражнений я повторяю от 3 до 5 раз в день! Вначале приходилось заставлять себя, ну, а когда привыкла, даже хотелось каждое свободное «окно» использовать для своей гимнастики.

Еще есть хорошее средство для борьбы с лишним весом. Сразу скажу: сама я его пока не пробовала. Нужно втирать мед в ту область тела, которую бы вы хотели уменьшить (обратите внимание, именно втирать, а не просто смазывать). После того, как вотрете мед, замотайте это место целлофановой пленкой, а сверху полотенцем так, чтобы оно прогрелось. С таким компрессом надо ходить от двух до четырех часов. Потом смыть. За день, говорят, «уходит» 1 кг лишнего веса.

Результаты, которых добилась я: с 69 кг мой вес снизился до 54 кг при росте 160 см всего за 4 месяца!

И последний совет: не терзайте себя, если вы съели что-то лишнее. Начинайте все сначала на следующий день.

Желаю всем отличных результатов.

Адрес: Шевченко Наталье Сергеевне, 680022, г. Хабаровск, ул. Беломорская, д. 67, кв. 59.

РОССИЮ ПОГУБЯТ НЕ ДУРАКИ И НЕ ДОРОГИ, А НАРКОТИКИ

ПРИСМАТРИВАЙТЕСЬ К СВОИМ ЧАДАМ

Страшная угроза нависла над нашим общим, большим домом — Россией, и имя этой напасти — Наркотик. Отмахиваться от данной проблемы мы не имеем права, так как это равносильно страусиной политике — прятать голову под крыло.

Приведу лишь некоторые, наиболее красноречивые цифры и факты:

• Большая часть подростков, начиная с 12 лет, хотя бы однажды пробовала наркотики. Причем многие из них уже «сели на иглу» (статистика стыдливо сообщает: около пяти миллионов мальчиков и девочек).

• Средний срок жизни, отмеренный наркоману, — 5 лет.

Даже если принять на веру явно заниженные официальные статистические данные, напрашивается вывод: в ближайшие пять лет в наркотическом угаре погибнут 5 миллионов наших детей и внуков! При этом следует учесть, что каждый наркоман вовлекает в этот порок 10—12 своих сверстников.

Разумеется, каждый из нас склонен думать, что наш собственный дом эта беда минует стороной. И, столкнувшись с ней лицом к лицу, оказывается абсолютно безоружным. Только общими усилиями, с помощью специальных знаний, упорства и веры мы можем отстоять наших детей, спасти будущее России.

Прежде всего должен заявить со всей ответственностью, вопреки устоявшемуся мнению: наркомания — не пожизненный приговор, от нее можно и нужно избавляться!

А теперь — к делу. Как вовремя увидеть первые признаки беды, чтобы принять меры и подать руку помощи оступившемуся подростку?

Первое, что должно насторожить внимательных родителей, — утрата интереса к прежним друзьям, занятиям и увлечениям. Одновременно с этим часто наблюдаются резкие смены настроения, немотивированная раздражительность, нередко переходящая во враждебность и агрессию.

Обратите внимание на речь подростка. У наркозависимого она бывает чрезмерно ускоренной, сумбурной, иногда «ни о чем». В лексиконе проскакивают непонятные вам слова: своеобразный жаргон наркоманов. Прислушайтесь к телефонным разговорам своего чада, не услышите ли вы таких слов и выражений, как «шмаль, чек, баян, зеленка, кока, марочка, подогрев, хомяк, обсадиться, пыхать», а также их производных.

Многое может рассказать и выражение лица подростка: у наркомана оно бывает либо чрезмерно оживленным, либо, наоборот, застывшим, как маска. Может измениться и его цвет — или в сторону крайней бледности, или покраснения с синюшным налетом, темными впадинами под глазами.

Характерными признаками начавшейся зависимости могут стать быстрая утомляемость, бессонница, отсутствие аппетита или, напротив, неудержимое обжорство.

При употреблении наркотиков зрачки глаз способны расширяться, как бы «расплескиваться», либо, наоборот, сужаться до черной точки. Если подросток «сел на иглу», на его теле можно обнаружить следы уколов, гематомы (синяки).

Иногда упорные желудочно-кишечные расстройства, боль в животе, понос свидетельствуют о том, что член вашей семьи пристрастился к наркотикам из группы опиатов (маковая соломка, ханка, героин, морфин, кодеин, метадон).

У тех, кто привык к конопле и ее производным, к которым относятся марихуана, анаша, гашиш, хэт, во время так называемого «отходняка» (абстиненции) наблюдаются апатия, вялость, перемежающиеся вспышками раздражительности, плаксивостью, капризами. В этом периоде наркоман испытывает повышенную тревожность, его мучают ломота в костях, частыеознобы с выпадением холодной испарины, бессонница, иногда психозы.

Потребители снотворных веществ, так называемых «колес» (элениум, реланиум, радедорм, фенобарбитал и целый ряд других), испытывают угнетение мыслительных способностей, нарушение координации движений, речевой функции (невнятность, «перескакивание» с одной темы на другую). Такое состояние длится 3—4 часа, после чего наступают вялость, тяжелый сон, сопровождаемый храпом; затем отмечаются пониженное настроение, мрачность, головная боль, раздражительность.

Для любителей психостимуляторов (эфедрин, кокаин, экстази, фенамин) характерна повышенная оживленность, эйфория, импульсивность, слишком быстрая речь. Может отмечаться дурной запах изо рта, покраснение кожи как следствие учащенного пульса и повышенного кровяного давления.

Если вы, не дай Бог, обнаружите у ребенка буйство, непредсказуемые поступки, мышечную оцепенелость, «провалы» в памяти, уход в прошлое, то, скорее всего, ваше чадо приобщилось к веществам из группы галлюциногенов, наиболее известными из которых считаются грибы рода Psilotsibum.

Среди подростков достаточно распространена и так называемая токсикомания, то есть пристрастие к вдыханию паров бензина, ацетона, клея «Момент». После таких «сеансов» обычно наблюдается склонность к скандалам и дракам, налитые кровью глаза, частое шмыганье носом...

Если вы обнаружили у своего ребенка несколько перечисленных симптомов, осознайте всю серьезность ситуации, но, не

пытайтесь воздействовать на него «семейно-педагогическим» методом, насильственно отлучая от дорогой его сердцу отравы. Увы, как правило, это не помогает.

Наши дети не виноваты в своих дурных пристрастиях и наклонностях. Их сознание программируется обществом, рекламирующим сигареты, водку, пиво, что и становится «стартовой площадкой» к потреблению более «тяжелых» наркотиков. Единственный путь к победе над злом — серьезнейшая работа по перестройке, перепрограммированию личностных установок. Как правило, она дает очень хорошие результаты, и бывшие наркоманы становятся в ряды сознательных борцов с «дурью». Главное — спохватиться вовремя!

Юрий СОКОЛОВ,
председатель клуба «Оптималист».
Адрес клуба: 191187, Санкт-Петербург, ул.Гагаринская, д.3, кв.2.

«ЗОЖ»: Друзья, то, о чем написал Юрий Соколов, очень важно. Распознать первые симптомы беды означает спасти жизнь своих детей, внуков... Присматривайтесь внимательно к ним — не шпионьте, а именно присматривайтесь. Не дороги и не дураки погубят Россию, а именно наркомания. Дураков в России всегда хватало, дороги всегда были плохими, а вот наркомании никогда не было. Сегодня она стремительно вторгается в жизнь страны.

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА ГАЛИНЫ КУЛЕШОВОЙ

ТОЛЬКО В СПОКОЙНОЙ ВОДЕ ОТРАЖАЮТСЯ ЗВЕЗДЫ

Так говорили древние. Видимо, и они знали стрессы и депрессии, искали выходы и пришли к выводу, что суета и паника не полезны. А кто успокоит нас, нашпигованных стрессами? Кто или что? А тот, кто ближе, и то, что ближе: я и мое слово...Слово, которому меня научили мудрые. Они дали нам золотой ключик, которым открывается дверь в светлую комнату с надписью у входа: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЛОСОФИЯ.

...Если кто-то возмутится, почему она опять свое «Я» выпячивает, то я не скрываю, что это «Я» робкого, а не самоуверенного человека. Найдем в себе смелость признать, что если нас что-то раздражает, то есть основания обратить внимание на свои нервы, а не спускать собаку с цепи, натравливая ее на окружающих. И мое «Я» — для каждого, кто ищет в себе свое «Я». Копаться в себе? Не эгоизм ли это? Нет. Только поняв себя, человек начинает понимать своих близких. Поэтому полезно регулярно находить время, чтобы прислушиваться к себе, для понимания себя, для отдыха...- Часто время для отдыха нам дарит сама жизнь, мы даже не видим: это любое ожидание — автобуса, поезда, своей очереди в парикмахерской...

В минуты уныния, в часы подавленности, в дни утрат я прибегаю к лечебному размышлению. Философия — это лекарство для болящей души. Я знаю, что мир существует и развивается. Мир движется во времени и в пространстве. Мир совершает процесс осознания себя, как и я. Являясь частью мира, я участвую в общем движении. Я нахожусь в общем потоке жизни, но на своем месте. И при этом я осознаю свою ценность уникального человека.

Каждая крупица опыта работы сознания каждого (без исключений!) человека ДОРОГА МИРУ, и я знаю, что БОЛЬШОЙ МИР дорожит моим опытом. Из крупиц опыта миллиардов людей складывается нечто великое, в чем есть БОЛЬШОЙ СМЫСЛ. А потому нет ни одной напрасной жизни.

Я не лучше других. Я не хуже других. Я-ДРУГАЯ. Я не делю людей на тех, кто лучше или хуже. Какие бы внешние различия ни бросались в глаза, все люди по своей человеческой сути РАВНЫ.

Бывает солнышко, бывает дождь, бывают шипы, бывают и розы. Зима и лето, приливы и отливы, день и ночь, горе и счастье, смех и слезы — все БЫВАЕТ! Жизнь проверяет нас на прочность — так будем же прочными, как гранит, будем же гибкими, как лоза, будем же теплыми, как солнечный луч, будем же нежными, как лебединый пух...

НАСТРОЕНИЕ — ЭТО СУДЬБА

Настроение — хрупкая вещь. Но я проделываю огромную работу, чтобы мое спокойное настроение было прочным. Настроение — вещь хрупкая, но настолько драгоценная, что стоит приложить усилия, чтобы закалить его до прочности небьющегося стекла. Какую песню утром споешь, таким и получится весь день. Слушай мою песню, Человек:

— Доброе утро! Вставай, Человек! Тебя ждут великие дела. Тебя ждут Солнце и люди, вся Природа...- Человек, ты возник в этом мире только потому, что сам этого хотел, а еще потому, что ты этому миру очень нужен и бесконечно дорог.

ПРЕЛЕСТЬ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

...Она не дается тому, кто привык спешить и суетиться. Спешащий человек склонен проявлять беспечность, безрассудность, раздражительность, грубость, капризность, небрежность, нервозность. нетерпеливость. Человек спешит, но это не решает его проблемы, а только увеличивает их количество. И в результате — нервный срыв!

А с чего все началось? Конечно же, это все началось еще в детстве, когда нас постоянно поторапливали родители и учителя. Затем — обилие информации со всех сторон создало иллюзию дефицита времени. Создалось ощущение, что время-это некий продукт потребления: чем скорей, тем больше! Что предпринять? Надо осознать: спешить некуда. И не надо вытеснять приятные ощущения настоящего момента беспокойным ожиданием будущего. Надо не забывать, что привычка спешить ведет к нервным болезням: заикание, тики, паника, бессонница...Частый выброс адреналина изнашивает сердечно-сосудистую систему и ведет к инфаркту. Постоянное нервное напряжение ослабляет иммунную систему, создает чувство хронической усталости. Где спешка, там нагромождение незавершенных дел, там аварии и несчастные случаи.

Что предпринять? Надо выработать привычку к неторопливым движениям. Необходимо выработать привычку обдумывать свои действия: вот сейчас я неторопливо умоюсь...спокойно дождусь зеленого сигнала светофора и спокойно перейду улицу...Научиться видеть свою неразумную спешку-это хороший подарок своему здоровью. Подхлестывая плеткой спешки других, мы подвергаем их риску навредить здоровью и счастью. У вечно спешащего человека не бывает хорошего настроения, а бывает возбужденное состояние.

Кто ждет с терпением, тот ждет недолго. Спешащий соловья не слышит.

ТЕРПЕНИЕ И ТРУД ВСЕ ПЕРЕТРУТ

Четыре года назад в одном из номеров вестника «ЗОЖ» была опубликована моя статья по поводу лечения бронхиальной астмы. Я получил большое количество писем, они продолжают поступать даже сейчас с просьбой выслать рецепт, с помощью которого можно было бы избавиться от этого тяжелого недуга. Я всем отвечал, что такого рецепта нет, а есть система мероприятий, с помощью которых можно победить болезнь. Доказательством тому служит статья Михайловой В. Р., в которой она делится своим опытом в лечении бронхиальной астмы, напечатанная во 2-м номере «ЗОЖ» за 2001 г., стр. 12.

Но для этого необходимо проявить настойчивость, терпение и самое главное — психологический настрой на излечение. Без этого толку не будет. Вот что по этому поводу сказал всемирно известный тяжелоатлет Юрий Власов в своей книге «Формула мужества»: *«Можно неистово соблюдать режим питания, самоотверженно вести тренировки и все равно хиреть. Недисциплинированное мышление, эмоциональная опустошенность, слабый или дурной характер способны еще в большей степени расстраивать организм».*

Поэтому основополагающее значение имеет психоэмоциональное состояние. Надо отрицательное мышление, отрицательные эмоции поменять на положительные. *«Нужно всегда помнить, что среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимает страх, печаль, уныние, тоска, зависть, малодушие, ненависть».* Эти слова принадлежат известному врачу Гуфеланду, который жил в начале 19-го века.

Гоните прочь негативные мысли, отрицательные эмоции, заменяйте их положительными с помощью молитв, настроев Сытина, самовнушения, чтения стихов и так далее.

А вот высказывание другого врача — Преитиса Молфорда, жившего в конце 19-го века: *«Если твое тело страдает недугами, думай не о них, а о том совершенном образе, в котором ты сознаешь себя здоровым. Твое тело во всех его клетках и органах есть орудие твоего духа. Своим внутренним взором ты должен видеть себя здоровым, жизнерадостным и энергичным, даже если ты в данный момент болен и прикован к постели. Представляй себя спортсменом, который успешно выступает на соревнованиях и твердо рассчитывает на победу, тогда твои внутренние силы пробудятся и включатся в борьбу с болезнью. Утверждай каждое утро, что ты чувствуешь себя сегодня лучше, чем вчера, повторяй себе это наяву и во сне, пока уверенность не превратится в действительность».*

Выучите эти слова и повторяйте их не менее 3 раз в день. Особенно полезно проговаривать их непосредственно перед сном и сразу же после пробуждения. Дело в том, что человек в данный момент находится в дремотном состоянии, и внушения в это время реализуются быстрее, становятся более прочными, устойчивыми. Проговаривать эти слова нужно не механически, а стараться вызывать ощущения радости, уверенности, удовлетворения в своем организме. Тогда победа обеспечена! И она придет гораздо быстрее, если регулярно проводить соответствующие мероприятия:

• Лечебное голодание — это самое эффективное средство для оздоровления организма, так как чистка организма идет на уровне клеток, «сжигая» слабые, болезненные клетки и продуцируя новые, здоровые. Обычно приступы удушья проходят на 3-5-е сутки голодания. Но чтобы закрепить этот успех, необходимо длительное голодание и желательно под наблюдением специалиста. В домашних условиях обязательно надо проводить как минимум 24-часовое голодание раз в неделю, лучше — сухое, то есть без воды и пищи. Допустимы 2-3-дневные голодания 1 раз в месяц.

• Дыхательная гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, Фролову, по системе йогов. Нужно выбрать что-то одно и заниматься регулярно не менее 3 месяцев. Тогда только проявятся какие-то сдвиги.

• Обязательна ходьба с постепенным подключением бега «трусцой».

• Парная или сауна — 1 раз в неделю, продолжительность увеличивать постепенно.

• Компрессы с собственной мочой на грудную клетку на ночь, курс — 10 процедур. Повторять курсы через 7-10 дней — до излечения. Еще мочу можно вводить в прямую кишку по 50-100 мл в виде клизмы после очистки кишечника, на ночь, № 10, чередуя с компрессами — до излечения. Дело в том, что в моче к незначительном количестве имеются аллергены, поддерживающие повышенную чувствительность к тем или иным веществам, и при наличии в большом количестве в организме они вызывают аллергическую реакцию — в виде бронхоспазма. Раньше некоторые врачи применяли следующий метод десенсибилизации: моча больного доводилась до кипения, шприцем набиралось 0,1 мл и вводилось подкожно в предплечье. Если реакции не было, то вводилось уже по 1,0 мл подкожно, курс — 10-15 процедур.

• Необходимо обязательно провести чистку организма по Семеновой: кишечника, печени. Восстановить нормальную микрофлору в кишечнике, применяя чеснок, кисломолочный продукт «Наринэ», бифидумбактерин, лактобактерин и другие подобные. Есть данные, которые свидетельствуют о том, что причиной аллергии является «загрязненность» организма, неспособность печени из-за этого нормально обеспечивать свою обезвреживающую функцию. И вообще, отмечено, что процессы оздоровления при «забитости» печени идут очень медленно, даже при достаточной физической нагрузке и правильном питании.

• Питание не менее чем на 60 процентов должно состоять из растительной пищи: овощи, фрукты, зелень, каши, проросшие зерна.

• Горячие ванны для рук через день и для ног через день по 10-15 мин. Курс — по 10 процедур, перерыв — 10 дней и вновь повторять до выздоровления.

• Массаж грудной клетки по 10 дней в каждом месяце.

• Смазывать грудную клетку подсолнечным маслом + тертая редька + ситцевая ткань в 3 слоя. Держать можно до 1 часа, если запечет раньше, то убрать. 10 процедур в течение месяца.

Чередовать с:

• 1 стакан пшеничной муки + 1 ст. ложка меда + 1 ст. ложка сухой гор-

чицы + подсолнечное масло. Смешать. Наложить на грудную клетку, кроме сердца + компрессная бумага + вата + шерстяная ткань на всю ночь, 10 процедур в течение месяца.

• Пить постоянно отвары и настои из трав: липы, мать-и-мачехи, подорожника, алтея, девясила, багульника, фиалки.

• 40 г бодяги (трава) + 1,0 л медицинского спирта, настоять 2 недели в темном месте, затем, не взбалтывая, осторожно перелить в другую стеклянную посуду. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, разводя теплой водой. Вообще, все отвары и настои пить надо в теплом виде. Пить по 1 месяцу, чередуя с другими составами, до выздоровления.

• Чертополох (синеголовник) — 3 кусточка измельченного + 2 стакана воды. Кипятить 5 минут, настоять; пить как чай по 1 месяцу, чередуя с другими средствами.

• 70 г тертого хрена + сок 3 лимонов. Хорошо размешать. Пить по 1/2 чайн. ложки 2 раза после еды: утром и в обед, не закусывать, не запивать. Пить 2 недели, 2 — перерыв, несколько курсов.

• Овес или ячмень насыпать в кастрюлю до 2/3 объема, залить молоком, не доходя 2 пальцев до верхнего края. Поставить в духовку — до готовности, периодически доливая молоко до первоначального объема. Пить по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день в течение месяца.

• Сок алоэ + мед 1:1 — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды — 1 месяц.

• Сок редьки + мед 1:1 — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды — 1 месяц.

• Ингаляции: содовые, с картофелем, чесночно-содовые, с эвкалиптом, шалфеем, календулой и т.д. по 10-14 дней каждого месяца.

Некоторые вышеуказанные рецепты взяты из вестника «ЗОЖ».

При выполнении тех или иных процедур нужно соблюдать меры предосторожности лицам, страдающим аллергией. Чтобы не произошла аллергическая реакция, надо в начале лечения провести капитальную чистку организма.

Чтобы в процессе лечения выйти на более высокий уровень здоровья, необходимо, чтобы на болезнь воздействовало как можно больше лечебных факторов. Суммируясь, их количество приведет к появлению нового качества, более высокого уровня здоровья. Кстати, этот принцип подходит не только для лечения бронхиальной астмы, но и для других хронических болезней.

Процесс исцеления при любом заболевании можно представить в виде наполнения чаши каплями воды, где вода, вернее, ее капли, являются составляющими всех видов воздействия, направленных на оздоровление организма (раздельное питание, дыхательная гимнастика, бег, ходьба, баня, прием отваров и т.д.). Чем чаще капать, тем быстрее наполнится чаша, тем быстрее наступит выздоровление. Но у каждого человека эта чаша по своим размерам будет не одинаковой. Чем больше имеется в наличии болезней, чем длительнее они протекают, тем больше нужно приложить усилий.

Для того чтобы осуществлять контроль за ходом лечения, нужно завести дневник, где каждый день записывать, что сделано, каково состояние здоровья организма, какие произошли сдвиги и так далее. Помните, главное — это психологический настрой и действие. Не зря гласит народная поговорка: *«Терпение и труд — все перетрут»*. Успехов вам!

Адрес: Горячеву Борису Максимовичу, 347810, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. К. Маркса, д. 73, кв. 6.

ОТ СТЕНОКАРДИИ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

Мне 65 лет. В 1991-95 гг. перенес последовательно два инфаркта миокарда. В марте 1993 г. мне сделали операцию на сердце. Самочувствие улучшилось, но я принимал лекарства для купирования болей в сердце, снижения уровня холестерина в крови и против аритмии.

В нетрадиционные методы лечения не верил. Поэтому, когда мой товарищ по работе (который так же, как и я, страдал стенокардией) предложил использовать для лечения аппарат и методику эндогенного дыхания по Фролову, я, естественно, отнесся к этому скептически.

Однако примерно через год после нашего разговора я с завистью заметил, что состояние моего товарища явно улучшилось — у него прекратились приступы стенокардии, он отказался от ангиопластики в госпитале им. Бурденко, стал более подвижен и работоспособен, перестал принимать лекарства. Еще через некоторое время он проверил в госпитале толерантность на велоэргометре — результаты показали, что от стенокардии не осталось и следа.

Вот тогда я понял, что метод Фролова дает возможность успешно лечить такую опасную болезнь, как стенокардия, и рьяно взялся за тренировки.

Однако через месяц с небольшим оказался в госпитале... с острым приступом стенокардии. Конечно же, переборщил с нагрузкой. И прошло полтора года, пока я не встретил человека, который разъяснил мне допущенные ошибки. Это консультант Русецкая Светлана Александровна. Она рассказала мне, как надо правильно пользоваться аппаратом, чтобы не сжечь сурфактант в альвеолах легких (именно это и произошло со мной после первых попыток освоить эндогенное дыхание), как постепенно наращивать интенсивность тренировок.

Через 6 месяцев ежедневных сеансов я освоил эндогенное дыхание с помощью аппарата. Теперь я на себе ощутил все положительное, что дает этот метод: у меня прекратились боли в сердце, упорядочился сон, улучшилось общее состояние. Через некоторое время я отказался от приема лекарства. Количество холестерина в крови упало до нормы, улучшился липидный обмен, прекратилась аритмия.

Попутно с этим пропал остеохондроз, отступил парадонтит, снизилось кровяное давление. Пульс стал более ритмичным и снизился с 72-78 ударов до 48-60 уд/мин. Я перестал болеть простудными заболеваниями — заметно повысился иммунитет организма.

Сейчас я приступил к освоению безаппаратного метода эндогенного дыхания по Фролову.

Л. Ковалев.
Монино,
Московская обл.

* * *

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 150 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 140 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 170 и 160 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 210 и 200 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

По-прежнему актуально

Итак, друзья, мы вступаем в новое полугодие со старой и тяжелой темой — рак. Игнорировать эту тему нельзя, просто невозможно, ибо онкологические заболевания расползаются по стране, как массовая эпидемия. И борьба с этой эпидемией пока не приносит особых успехов. То есть достижения и официальной, и народной медицины весьма призрачны и оставляют желать лучшего. Кроме того, в России уровень жизни подавляющего большинства населения не позволяет этому большинству пользоваться теми средствами, которые дают больше шансов на спасение. Увы, цена этих средств составляет тысячи долларов, не считая оплаты услуг врачей. Именно по этой причине наша рубрика «Рак можно победить» остается по-прежнему актуальной, хотя, положа руку на сердце, скажем так: будь ситуация иной, будь официальная медицина лучше вооружена против чумы XX века, повернись она лицом к малоимущей части населения, и мы бы расстались с этой рубрикой без всякого сожаления — слишком много неприятностей она нам приносит. Хорошо, когда смесь водки с маслом, или тодикамп, или фракция АСД кому-то помогли. А что в тех случаях, когда этого не произошло? Даже будучи «вооруженным до зубов», трудно рассчитывать на победу при раке 1У стадии, да еще с метастазами, особенно если рак «злой», а у человека нет сил для борьбы с болезнью. Тут бессильны что официальная, что народная медицина.

Да, нас щадят. Даже в случае неблагоприятного исхода нам пишут письма: мол, так и так, человек прожил больше отведенного врачами времени и ушел из жизни тихо и спокойно — без болей. Но это — не великое утешение.

Конечно, более всего в силу простоты применения в народе популярен — назовем его так: метод Шевченко — смесь водки с маслом. Но к нему же и больше всего вопросов. Что случилось, почему Шевченко перестал выступать на страницах газеты? Почему он из последних книжек выбросил письмо Владимира Нуждова «Репортаж с того света»? Почему невозможно как-то усовершенствовать метод, ведь совершенно очевидно, что всем и для всех видов рака он подойти не может. И так далее, и тому подобное. Конечно, вопросы было бы лучше задать самому Шевченко. Но относительно его отношений с газетой ответить можно. Мы не религиозное издание, хотя уважительно относимся ко всем верующим и подтверждаем это, публикуя письма читателей. В результате наши взгляды на роль религии в лечении рака разошлись. Николай Викторович настаивал на том, что ей принадлежит ведущая роль. Мы же придерживались того мнения, что роль эта, так сказать, вспомогательная. Не однажды мы говорили и о том, что тезис: «терпите и пейте до победы» — слишком жесток и неубедителен. Нужно искать какие-то модификации, дополнительные средства. Кстати, целители, которые применяют в своей практике метод Шевченко, давно поняли, что при всей своей эффективности метод не универсален, и ищут способы и средства усилить воздействие смеси на опухоль. Сегодня мы публикуем материал одного из таких целителей.

Материал этот нам прислал целитель из Воронежа Владимир Николаевич Огарков. И он, в общем-то, на отвлеченную тему — о растении дихоризандра, которое в народе называют дальневосточный ус, венерин волос, кукурузка, живой волос, золотой ус, домашний женьшень и, возможно, как-нибудь еще. Растение это, дихоризандра, чрезвычайно интересное. Кстати, описания его мы не нашли ни в одном из изданных в России справочников. Рассказ о нем — то есть большая часть материала Огаркова — в следующем номере. Сегодня же только та часть, которая касается лечения настойкой дихоризандры онкологических заболеваний.

Противораковый бальзам Огаркова

В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения «Золотой ус». Вообще-то это практически полный аналог широко известного метода Шевченко с той лишь разницей, что вместо водки употребляется настойка усов дихоризандры на 70%-ном спирте, обладающая мощным иммуностимулирующим действием. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного (деревенского, светлого) масла и 30 мл спиртовой вытяжки, приготовленной по рецепту: 35-50 суставчиков лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л 70%-го спирта 14 дней в темном месте; настой приобретает сиреневатый цвет, при хранении изменяет его на коричневый. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения — 3-5 декад с 5-дневными перерывами между ними. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить десять дней подряд. Потом сделать перерыв пять дней. Снова принимать десять дней. И снова пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв десять дней. Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так хоть год, хоть два, до полного излечения.

ВНИМАНИЕ! Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора — два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения — до 6-7 месяцев.

Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживаются питание и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы. Что касается свищей, можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную в бальзаме. Тампоны с бальзамом можно ста-

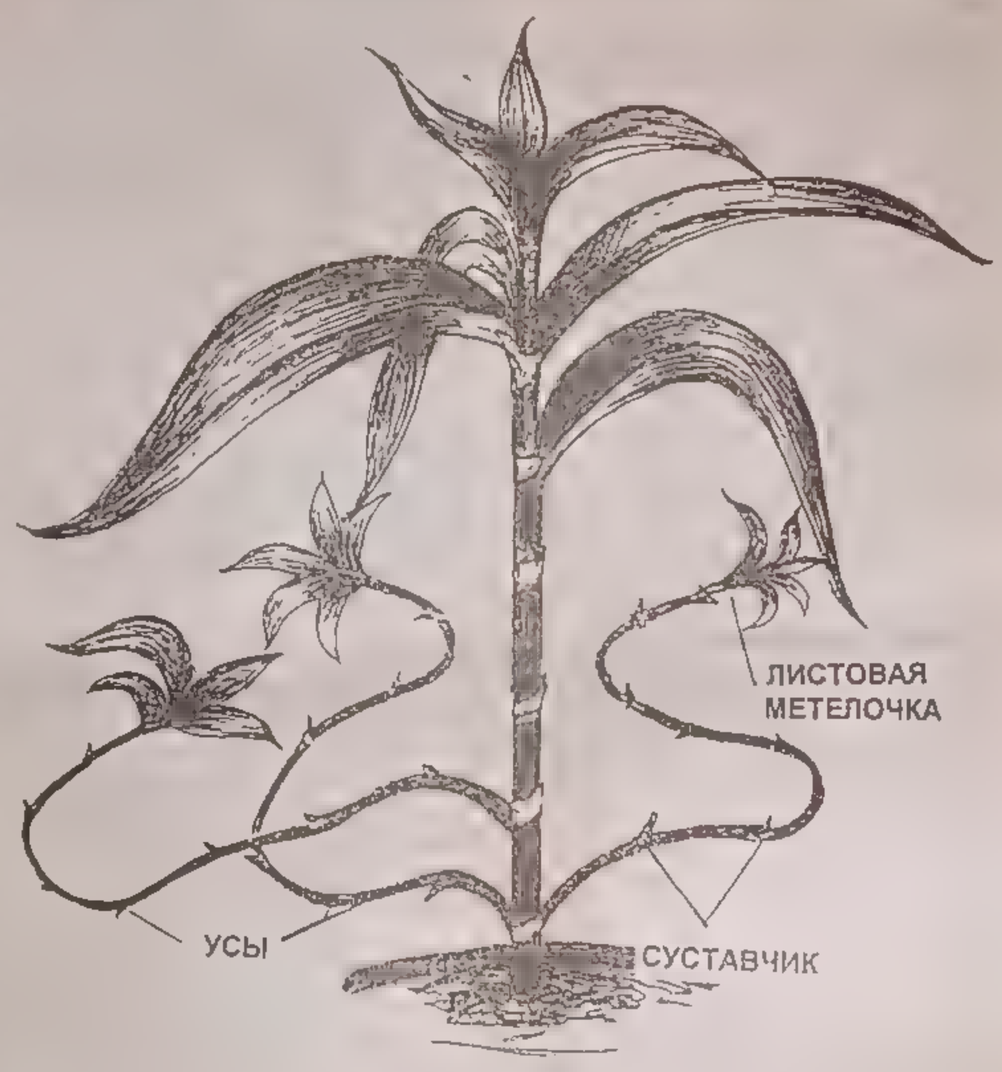
вить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15-20мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

При этом лечении очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией, атеросклерозом, но для них бальзам нужно готовить на водочной вытяжке «Золотого уса». Готовится так же, как и спиртовая, только с использованием водки. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен. Были случаи рассасывания аденомы предстательной железы, излечение язвы желудка, полиартритов (исчезали «шишки» с суставов), варикозного расширения вен — при этом заболевании особенно высокая эффективность достигается, если дополнительно принимать гомеопатический препарат Эскулюс — фирма Heel.

Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только резко подстегнете болезнь. На 2-3-й день могут появиться или усилиться боли, не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут, и все наладится. Для облегчения этих симптомов хорошо в течение всего курса лечения принимать гомеопатический препарат фирмы Heel Лимфомиозот (мощное дезинтоксикационное средство).

Во время всего курса лечения усиливается слабость. Этого не следует бояться. Может быть жидкий стул и «выворачивающие рвоты». Это происходит потому, что печень и почки не справляются с детоксикацией гомотоксинов. Это не только не страшно, но и полезно, так как очищаются ЖКТ и толстый кишечник — главный поставщик ядов в кровь.

Если вы прошли курс химиотерапии, лучевой терапии или сильнодействующих трав (болиголов, аконит), то, прежде чем начать лечение данным препаратом, необходим минимальный перерыв месяц, во время которого нужно провести курс очищения от токсинов, образовавшихся в результате этого лечения, с помощью гомеопатического препарата фирмы Heel Убихинон Композитум, в первые пять дней — по одной инъекции каждый день, затем еще 5 инъекций — по одной, один раз в неделю, все подкожно.



Если вам не удалось купить гомеопатический препарат, можно очиститься с помощью фитотерапевтических средств, а вообще-то лучше сочетать оба метода — гомеопатию и фитотерапию, это дает гораздо лучшие результаты.

• Нужно приготовить отвар семени льна, который хорошо выводит химпрепараты, радионуклиды, токсины. Двенадцать чайных ложек семени льна залить литром кипятка и прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Остудить до сорока градусов и принимать в теплом виде по 150 мл шесть раз в день, курс очищения семенем льна 2-3 недели. Принимать с 12 часов дня до 12 ночи.

• Цветы каштана конского (паркового) собрать, просушить трое суток на полотенце или бумаге. Всыпать в литровую банку 6-8 столовых ложек сухих цветов (неплохо добавить две столовые ложки душицы или медуницы, улучшают формулу крови) и залить доверху водой, довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку за прием — выпить весь отвар в течение дня. (Обязательно пить после облучения).

Предупреждение: Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, сахаросодержащих продуктов, животных жиров. В пищу употреблять только растительное масло. Во время лечения может сильно снизиться аппетит, беспокоить изжога, это не страшно, постепенно желудок привыкнет.

На все время лечения и минимум год после него строго запрещены: курение и употребление алкогольных напитков (лекарство не в счет). Одновременное применение других методов лечения — химиотерапии, лучевой терапии, никаких трав с противораковыми свойствами, заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки — это тоже метод лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы совершенно не совместимы с данным курсом лечения. В дни приема средства исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам, кроме арахиса, сырым овощам, сокам — свекольному и морковному, кашам, пророщенному зерну, толченому с кукурузным маслом, утреннему (натощак) сосанию растительного масла. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную чистку организма по методу Н.Семеновой. Эти рекомендации применимы и при других способах лечения раковых больных.

Этот рецепт показал высокую эффективность при раке желудка, молочной железы и легких. Нежелательно применять при раке печени, т.к. при всех формах заболевания печени противопоказаны спиртовые вытяжки (однако было несколько случаев значительного улучшения: состояния здоровья у больных четвертой стадии рака печени, которые применяли масляный бальзам).

И еще одна рекомендация: при раке щитовидной железы применять вместо спиртовой вытяжки «Золотого уса» спиртовую вытяжку из всего растения (стебель, листья, корень) дурнишника, собранного в сентябре.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

«ЗОЖ»: Еще раз подчеркнем: предложение Огаркова ни в коей мере не бросает тени на метод Шевченко. Практически, что признает и сам Владимир Никола-

(Окончание на 14-й стр.)

(Окончание. Начало на 12-13-й стр.)

евич, это аналог применению смеси с той лишь разницей, что вместо водки берется спиртовая настойка «Золотого уса» — дихоризандры. Все остальные рекомендации Шевченко остаются в силе. Просто вариант Огаркова в каких-то случаях может оказаться перспективнее. Одним словом, пробуйте.

Ну, а далее обычное наше продолжение: письма читателей. При этом мы ничего не придумываем, а придумывать что-либо нашим читателям не имеет смысла. Тем более что все адреса — в редакции.

Я должна жить

Уважаемый Владимир Степанович!

Пишет вам учительница, биолог, Кудрина Римма Петровна. Я хочу вас поблагодарить за письмо, которое вы прислали в ответ на мою просьбу. Я просила тогда ответить о болезни — склеродермии, которой больна моя невестка. Большое вам спасибо за ответ. Такую душевную теплоту, которая чувствуется в вашем ответе, встречаешь нечасто. Мы зачитывались этим письмом, были удивлены, что нам ответили. Низкий вам поклон. Следуем вашим рекомендациям, и, слава Богу, болезнь не прогрессирует.

Но это письмо — о себе. Я вам писала, что у меня рак, III стадия. Операция сделана 29 марта 1999 года. В январе 2000 года я закончила все курсы лечения — сначала облучение, затем 6 курсов химиотерапии, которые переносила очень тяжело, потому что лейкоциты все время падали. Из-за этого не все курсы прошла полностью. Когда меня «списывали» домой, я попыталась выяснить, что за вид болезни и как ему противостоять после этого лечения. Врач только ответил: «У вас такая болезнь, что может проявиться когда угодно и где угодно» (у меня заболевание яичников). Одним словом, оставили один на один с болезнью. У нас врачи — как партизаны, у них ничего не выведаешь. И, чтобы не ждать «когда угодно и где угодно» (терять-то нечего), с 15 апреля 2000 г. я начала лечиться по методу Шевченко.

Я все делаю по дому, год была на II группе, попросилась на III группу: трудно жить материально. С сентября 2000 года веду 20 часов недельных в школе (правда, отказалась от классного руководства и от пришкольного участка: думала, вдруг не выдержу). Вы понимаете — выдержала! За учебный год не пропустила ни одного урока по болезни: не болела гриппом, не простывала. А ведь здоровые люди вокруг и грипповали, и простывали. Это моя победа, пусть длиной в год, не такая уж большая, но для меня — огромная. По моему мнению, это лечение смесью плюс утром и вечером обтирания холодной водой и утром и вечером же гимнастика по Ниши.

Так, благодаря вам, «ЗОЖ», добрым людям я живу. Того, что жизнь прекрасна, многие почему-то не понимают. И я не могу умереть — у меня есть еще несовершеннолетняя дочь, да еще сколько дел!

Спасибо вам за то, что вы выслушали мою исповедь. Я жду и надеюсь на ваши рекомендации.

Р. П.

Удмуртия.

«ЗОЖ»: Здесь необходимо пояснение. Владимир Степанович Хорошев, врач высшей категории, полковник в отставке — наш консультант. В этом амплуа он, кстати, не единственный. В отличие от подавляющего большинства изданий мы вступаем в переписку с читателями. Автор же письма, помимо рассказа о себе, задает вопросы и, несомненно, получит на них ответ.

Тем, кто пишет в рубрику «Отзовитесь!»

Прочитала я письмо про неожиданные свойства смеси водки с маслом, и захотелось тоже написать вам. У меня есть сестра Никифорова Любовь Алексеевна. 1955 г.р. В молодые годы друг (ее будущий муж) в игре, сидя, перекинул ее через себя и уложил на лопатки у своих ног — дурак, ну! Захлестнул легкие, да так, что бедняжка не смогла вздохнуть. Мать 3 дня ее выхаживала.

С тех пор сестра стала часто болеть — то грудь (фиброзно-кистозная мастопатия), то ангина, полипы в носу; зубы почти все выпали (это в 26-то лет!). И побои мужа все того же принимала. Так и жила: плакала, болела, работала (учителем домоводства). И вот в декабре 1998 года — пневмосклероз, бронхиальная астма — стала задыхаться. Пролечилась в больнице, посадили на гормоны — лучше не стало. Поехали с ней к травнице в Иркутск, Ираиде Васильевне Лохэ — стала пить травку. Пошла интенсивная чистка организма, грязь выходила, но улучшения особого не было. Полтора года бессонных ночей, а если и вздремнет несколько минут, то только сидя: боялась, что задушит мокрота. Весь поселок знал, как она тяжело болеет. Я к ней ходила по 3-4 раза в день — она в ту пору стала, слава Богу, одинока — ухаживала за ней.

Однажды я и говорю ей: «Люба, ты лечишься однобоко, чистка идет, а ничего у тебя там внутри не заживает. Ты скоро и легкие можешь выплюнуть. Может, попробуешь попить водку с маслом? Все лечатся сейчас по методу Шевченко».

Люба согласилась. Я купила бутылку водки, бутылку масла: «Пей!».

После работы иду узнать, как отреагировал на смесь ее организм. Прихожу, стучу в дверь... Слышу быстрый топоток, Люба открывает дверь. Смотрю на нее, а она улыбается — маленькое, тоненькое личико улыбается! За столько-то времени — первый раз!

Говорит: «Проходи, сейчас расскажу! Ты ушла, я жду время, чтобы принять смесь, а сама думаю: пить — не пить — все-таки водка... И вот подошло время — я выпила смесь и легла. Прислушиваюсь к себе: вдруг сейчас будет плохо? Но нет! Не плохо мне, а совсем даже есть захотелось. Встала, прокрутила мясо, налепила несколько пельмешков, с удовольствием поела. Устала! Легла. Лежу, думаю: ну, сейчас начнется приступ. А ничего нет! И не лежится мне. Опять встаю, раскраиваю себе душегрейку, чтобы было тепло дома ходить. «Ну, как она мне?» — меряет, показывает... Ну, вы можете себе представить: столбик метр 63 см и весом 31 кг! Так она умудрилась эту душегрейку с талией выкроить! По себе!

Мы долго смеялись. Я говорю ей: «Люба, пей эту смесь — она твое спасение!».

Сейчас уже 8 месяцев, как сестра пьет смесь. Она поправилась на 22 кг, теперь ее вес 53 кг. Делается красивенькой. А как выпьет смесь — щеки и ладони горят, ярко-ярко-розовыми становятся — как у младенца пяточки. Кровь играет, организм зажил другой, здоровой жизнью! Теперь, наверное, и с группы снимут.

Глядя на нее, и я тоже начала пить смесь.

И еще напоследок я хочу сказать: «Милые мои люди, те, кто обращается в газету «ЗОЖ» в рубрику «Отзовитесь!», и те, кто выписывает газету: пейте смесь, попробуйте! Вы даже с первой «стопки» поймете — ваше это лекарство или нет.

Адрес: Тимохиной Людмиле Петровне, 662163, г. Ачинск-13, ул. Лесная, д. 8, кв. 18.

РЕКОНСТРУКЦИЯ ОРГАНОВ — НЕ МИФ, А РЕАЛЬНОСТЬ

О пересадке нервных клеток, методе, разработанном учеными-новаторами Института трансплантологии и врачами-практиками военно-морского госпиталя подмосковного города Купавны, читателям «ЗОЖ» уже известно. Однако создатели уникального способа терапии головного и спинного мозга продолжают плодотворно и упорно трудиться над усовершенствованием своего детища. Это значит, что возможность реальной помощи получают все новые категории больных, совсем недавно считавшиеся безнадежными. Поэтому наш корреспондент Елена Печерская вновь побывала в гостях у профессора Андрея Степановича БРЮХОВЕЦКОГО. Вот что он рассказал.

«ЗОЖ»: Напомните, когда появился на свет разрабатываемый вами метод трансфузии нервных клеток?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Первые шаги в этом направлении были сделаны восемь лет назад. Образно выражаясь, наш ребенок пока еще не вышел из младшего школьного возраста, однако подает поистине грандиозные надежды.

«ЗОЖ»: Ваша «родительская гордость» понятна, и все-таки почему вы считаете его настолько многообещающим?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Дело в том, что трансплантология, направление в медицине, с которым наша методика связана кровными узами, требует огромных затрат. Более того, пересадка становится неосуществимой при отсутствии донорских органов. То, что предлагаем мы, значительно экономичнее, проще и, главное, позволяет задействовать резервные возможности самого организма.

«ЗОЖ»: Я думаю, наши читатели помнят: в данном случае речь идет не о пересадке донорских органов, ставшей уже привычной в XX веке, а о переливании клеток в те участки, где наблюдается поражение или омертвение, в результате которых живая система не в силах выполнять функции, возложенные на нее самой природой. Однако будет не лишним напомнить главные особенности и преимущества предлагаемого вами метода.

БРЮХОВЕЦКИЙ: Трансфузия нервных клеток — способ помощи больным с тяжелейшими патологиями, рожденный на базе военно-морского госпиталя в городе Купавне. Нашим врачам по роду их деятельности приходилось встречаться с поражениями мозговой ткани, возникшими в результате огнестрельного ранения, контузии, других травмирующих факторов. При этом обширные участки мозга становятся полностью «недееспособными», что неизбежно приводит к обездвиженности, параличам или парезам, тяжелым нарушениям речи, расстройствам памяти и сознания. Однако стоит обеспечить приток «свежих сил» — и человеческий мозг словно «вспоминает» о своих возможностях саморегулирующейся системы, способной к регенерации. Переливание клеток в пострадавший орган оказывает мощное стимулирующее воздействие, заставляя активизироваться скрытые резервы, которые практически неистощимы.

«ЗОЖ»: Первоначально ваш метод был предназначен для больных с ранением или травмой мозга. Каким иным категориям пациентов вы успели оказать действенную помощь?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Доказана эффективность пересадки нервных клеток при инсульте. В большинстве случаев эта процедура помогает бороться с последствиями тяжелейшего недуга, восстановить память, речь и утраченные моторные навыки, провести успешную реабилитацию пациента.

«ЗОЖ»: Инсульт — распространенное заболевание, после которого в живых остается примерно половина больных, перенесших «мозговую катастрофу». Полное или хотя бы частичное возвращение в строй таких пациентов — безусловно, вопрос первостепенной важности. Какие задачи вы ставите перед собой в ближайшем будущем?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Не за горами тот день, когда мы сможем помогать больным с различными психическими нарушениями, в основе развития которых лежит травма мозга. Напомню, что в число подобных недугов входят и некоторые формы эпилепсии.

«ЗОЖ»: Каким способом производится «переливание» клеток-доноров в пострадавшую мозговую структуру?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Когда наш метод делал самые первые, робкие шаги, недостаточная техническая оснащенность вынуждала нас ограничиться внедрением клеточного материала в ствол головного мозга, то есть, иными словами, трансфузия производилась ненаправленно. Однако клетки человеческого тела, если хотите, обладают высоким сознанием и самостоятельно, подчиняясь единому приказу, подобно ротам спасателей, устремляются в зону, из которой несутся сигналы «SOS». Тем не менее сейчас мы значительно усовершенствовали технологию трансфузии. Дело в том, что в настоящий момент в нашем распоряжении имеется стереотаксическая установка (подчеркиваю: пока этим замечательным прибором не располагает ни одно лечебное учреждение нашей страны). С помощью стереотаксиса мы получили неоценимую возможность проникать в самые глубинные участки человеческого мозга. Поэтому сейчас вливание свежих клеток производится непосредственно в «зону бедствия», так сказать, в соответствии с указанным адресом. Разумеется, это позволяет значительно сократить потерю времени и обеспечивает высокую точность операции.

«ЗОЖ»: Традиционная трансплантология не в силах обойтись без донорских органов, и это значительно сокращает возможности применения метода. А как вы решаете насущный вопрос о столь необходимом вам «пересадочном материале»?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Современное состояние цитологии, то есть науки о клетке, позволяет найти выход из данной ситуации практически беспроблемно. Нужный для пересадки материал можно получить

(Окончание на 16-й стр.)

(Окончание. Начало на 15-й стр.)

в неограниченном количестве. Причем заранее взятые анализы позволяют максимально приблизить «чужие» клетки к «родным», поэтому они не отторгаются организмом больного. Нам помогают профессионалы самого высокого класса: культуру материала, необходимого для цитотрансфузии, растят сотрудники лаборатории Института имени Сербского. Возглавляет этот коллектив, который трудится, не покладая рук, подлинная энтузиастка нашего метода. Несколько лет назад она привела к нам своего отца, пораженного тяжелой формой болезни Паркинсона. После проведенной нами трансфузии состояние больного улучшилось настолько, что этот факт красноречивей всяких слов убедил его дочь в эффективности нашей методики.

«ЗОЖ»: Общеизвестно, что паркинсонизм лечению практически не поддается, как и другие, входящие с ним в одну группу, треморные, или дрожательные, расстройства. Кстати, каков механизм развития этих заболеваний?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Все эти недуги, включая и рассеянный склероз, вызваны демиелинизацией нейронов.

«ЗОЖ»: Возможно, у специалиста этот термин вопросов не вызывает, однако нельзя ли сделать его более понятным и доступным для наших многочисленных читателей?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Постараюсь. Нервные клетки, или нейроны, покрыты специальной оболочкой, состоящей из особого вещества — миелина. Если хотите, можно уподобить их электрическим проводам, заключенным в защитное изоляционное покрытие. Патологические процессы, чаще всего аутоиммунного характера, способны лишить нервные клетки жизненно необходимого им миелинового слоя. В результате нарушается проводимость и связь со «ставкой верховного главнокомандующего», то есть с центральной нервной системой. Постепенно развивается характерное дрожание конечностей (тремор), парезы и другие крайне тяжелые симптомы, характерные для этой группы недугов.

«ЗОЖ»: Если паркинсонизм, как правило, развивается в пожилом возрасте, то рассеянный склероз — болезнь молодых. Совсем недавно наш вестник опубликовал письмо из Сибири, от матери 28-летней женщины, которой поставили такой диагноз. За строчками послания — и отчаяние, и боль... и все-таки надежда! Что вы можете сказать этим пациентам?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Подобрать ключ к лечению множественного склероза непросто. Умирание нервной и атрофия мышечной ткани, характерные для этого недуга, вызываются чрезвычайно активным, я бы даже сказал, агрессивным аутоиммунным процессом, протекающим в тканях мозга. Патологическая цепочка «антиген-антитело» с образованием огромного количества последних приводит к самым опустошительным последствиям. Поэтому при рассеянном склерозе недостаточно моделирования поврежденных структур, что мы умеем делать уже сегодня. Чтобы повернуть вспять или хотя бы приостановить разрушительный процесс, необходимо освоить иммуносорбцию антител. Однако мы не оставляем усилий, и совсем недавно был поулчен обнадеживающий результат при лечении больного со сходным заболеванием: боковой амиотрофический склероз. Сегодня наша «первая ласточка» чувствует себя совсем неплохо, радуя письмами, полными благодарности и надежды. Думаю, что и разработка способа действенной помощи больным рассеянным склерозом — всего лишь вопрос времени. Я верю, что мы сможем ставить на ноги, спасать от медленного угасания таких пациентов, среди которых действительно преобладают люди самого цветущего, трудоспособного и детородного возраста. Возможно, от решения проблемы множественного склероза нас отделяет всего один шаг.

«ЗОЖ»: Что ж, редакция вестника и его многочисленные читатели, особенно те, кто знаком с тяжелым недугом не понаслышке, будут с нетерпением ждать, когда произойдет это событие. А теперь расскажите, как вам удается добиться положительных результатов в борьбе с болезнью Паркинсона.

БРЮХОВЕЦКИЙ: В этом нам помогают стереотаксис и передовые методы иммуносупрессии. Основой терапии в данном случае можно считать «подсадку» в пораженный мозг нейронов, вырабатывающих дофамин. Хочется также отметить, что нами успешно произведена в экспериментальных условиях пересадка так называемых Шванновских клеток. Они располагаются на границе миелиновой и немиелиновой зон в спинномозговых ганглиях. Этот факт дает лишний повод надеяться, что демиелинизирующие расстройства будут наконец побеждены современной медициной!

«ЗОЖ»: По-прежнему внушают немалую тревогу так называемые «спинальники», то есть больные с тяжелыми поражениями спинного мозга, приводящими к обездвиженности и инвалидности. Как обстоит дело с ними?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Недавно нами успешно завершен сенсационный эксперимент по пересадке участка спинного мозга на сосудистых ножках, иными словами, вместе с прилежащими к нему артериями и венами. Это означает, что помощь при подобного рода заболеваниях скоро поднимется на качественно новую ступень, станет гораздо более эффективной.

«ЗОЖ»: Все рассказанное вами, несомненно, убеждает в том, что у метода цитотрансфузии большое будущее в неврологии. Однако сотрудники вашей лаборатории абсолютно уверены, что этим его значение далеко не исчерпывается. Согласны ли вы с данной точкой зрения, и если да, то какие основания для нее имеются?

БРЮХОВЕЦКИЙ: Мы неврологи и в своей практической деятельности не выходим за рамки основной медицинской специальности. Однако в принципе метод клеточной трансфузии дает возможность восстановления и поэтапной реконструкции любого серьезно пострадавшего органа, будь то печень, почка, легкое, селезенка... Нетрудно представить себе, какие широчайшие возможности открываются в связи с этим. Напомню еще раз: донорских органов для пересадки при нашем методе не требуется. Поэтому есть все основания считать, что именно цитотрансфузия — завтрашний день трансплантологии, а возможно, и медицины XXI века.

Напоминаем, что обратиться к профессору А.С.Брюховецкому можно по адресу: 123436, Москва, Щукинская, 1, Институт трансплантологии и искусственных органов, комната 1229, группа высоких технологий.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ МНЕ ПОМОГ МАЯТНИК

Поджелудочная болела у меня с юности. Врачи откровенно говорили, что в принципе панкреатит вылечить полностью нельзя, можно только облегчить состояние больного. За многие годы я в этом убедился. В 1974 году, прочитав книгу Юрия Сергеевича Николаева «Голодание ради здоровья», проголодал 14 дней — эффект прекрасный. Самочувствие мое значительно улучшилось. И с тех пор, как только начинались приступы панкреатита, я каждый раз прибегал к голоданию.

Четыре года назад я познакомился с диагностикой продуктов питания и лекарств при помощи маятника. Сначала я отрицательно отнесся к этому методу, посчитав его шарлатанством. Но спустя некоторое время решил проверить. И был приятно удивлен полученными результатами. Не буду утомлять подробностями, скажу о главном: маятник неизменно отрицательно реагировал на некоторые продукты питания. Но особенно большая амплитуда колебаний наблюдалась и наблюдается по сей день на сахар и молоко. Вот уже 4 года я не ем сахар и 4 года не знаю болей в поджелудочной. Ем мед. И лишь изредка, в гостях, могу позволить себе чашечку чая с 1-2 конфетками.

Но все не так просто, как может показаться на первый взгляд. Я убедился и в том, что все продукты питания и все лекарства индивидуально воспринимаются каждым человеком. Поэтому не спешите точно следовать по моим стопам — отказаться, скажем, от сахара. У меня есть знакомые, для которых, наоборот, мед дает отрицательную амплитуду маятника, а сахар, как ни странно, положительную. Это же относится ко всем рецептам, публикуемым в вестнике. Я говорю так потому, что провел много экспериментов на себе и убедился лично в том, что для одного человека данная трава или продукт может быть полезен, а для другого вреден и даже опасен. Главное — ваш собственный опыт. Поэтому если одному человеку помогает тот или иной рецепт, а другому такой же рецепт не помогает, значит, надо искать другой.

Адрес: Градову Виталию Николаевичу, 443100, Самара.

«ЗОЖ»: Виталий Николаевич просил не публиковать его адрес, ссылаясь на то, что отвечать на письма у него просто нет возможности. Да, собственно, какие тут могут быть вопросы? Сделайте себе маятник и проверяйте себе на здоровье все, что хотите скушать или принять в качестве лекарства. А как сделать маятник — мы уже не однажды писали. Возьмите любой грузик весом примерно от 1 до 20 граммов (кольцо, гвоздик, кусочек толстой проволоки, бусинку и т.д.), привяжите к нему ниточку длиной 16-20 см. Если хотите проверить, подходит вам тот или иной продукт, подержите маятник над ним.

КАК МЫ С ТОВАРИЩЕМ ЛЕЧИЛИ ЛЕГКИЕ КАПУСТНЫМ РАССОЛОМ

Как-то встретил в рубрике «Отзовитесь» письмо женщины, в котором она просит совета по лечению силикоза. Я раньше работал на металлургическом заводе. У меня были очаги на легких, а у моего товарища Федора Савченко — силикоз. Друзья посоветовали нам, что делать. 3 литра капустного сока осеннего посола, 2 литра сока свежей свеклы, 300 свежих корней хрена, очищенных и пропущенных через мясорубку. Все смешать — рассол, сок свеклы и тертый хрен. Лекарство готово. Процедить и принимать по 50 граммов утром и вечером — два раза в день. После курса лечения, пока мы с ним все не вылили, легкие очистились.

Адрес: Швачкину Николаю Александровичу, 446103, Самарская обл., г. Чапаевск, ул. Щорса, д.28.

МНЕ БЫЛО БОЛЬНО, А МАМА СМЕЯЛАСЬ ОТ РАДОСТИ

Расскажу о том, как гусиный жир спас мои руки. Когда я была совсем маленькой, я сильно обморозила кисти. Варежки были плохонькие, а морозы в Сибири в годы моего детства покрепче, чем нынче. Руки потеряли чувствительность, и мама страшно испугалась за меня: у нас уже были случаи, когда у людей ампутировали обмороженные кисти и стопы. Мамина сестра, моя тетя, не растерялась. Она сначала потерла мои ладошки о волосы, а потом растопила гусиный жир, смазала мои руки и посадила меня на печь. Меня быстро разморило, несмотря на то, что был еще день. Я заснула и сквозь сон слышала, как тетя еще несколько раз мазала мне руки жиром и то и дело спрашивала, чувствую я что-нибудь или нет. Я провалилась в сон, а ночью всех разбудила своим криком — сил не было, как было больно. Мама и тетя смеялись от радости — ведь если я чувствую боль, значит, руки спасены! Правда, тогда я этого не понимала.

Тетя потом еще несколько дней смазывала мои руки топленым гусиным жиром. Отмершую почерневшую кожу осторожно обрезала, а под ней была новая розовенькая кожица. Руки долго были холодными и чувствительными к холоду.

Адрес: Галине Алексеевне, 347387, г. Волгодонск, а/я 27. До востребования.

ВСЕ ПРО ШПОРЫ

Есть такая проблема — шпоры на пятках, и не так просто от нее избавиться. Была и у меня эта беда, неоднократно приходилось обращаться к народной мудрости.

Когда-то давно мне очень помогла медицинская желчь. Распаривала я ноги в содовой воде (1 ст. ложка соды питьевой на таз воды), затем прикладывала к пяткам ватный тампон, пропитанный теплой желчью, фиксировала полиэтиленовым пакетом, кульком, даже несколькими, чтобы не прохудились. Днем можно в каких-нибудь чунях походить, а ночью привязать эти примочки и спать спокойно: пятен не останется, желчь легко отстирывается. 10 процедур — и пяточки после такой заботы становятся, как у младенчика. Курс можно и нужно повторять, если хочешь козочкой молоденькой скакать! А вот когда подорожала желчь, я стала в периоды обострения подручными средствами пользоваться: то лопух к пяткам привязывала на ночь, то лист капусты, медом намазанный. Мед и соль смешивала и так же на ночь — к пяткам. Еще мне очень понравилось лечить пятки йодом. Да, обычным, аптечным, 5% йодом! Наливала его в капроновую крышечку и, сидя перед телевизором, пятки оздоравливала каждый вечер, опустив их в эту крышечку. Совмещала приятное с полезным. А всего 5 сеансов мне и понадобилось.

Многие лечат шпоры керосином, уксусом с растворенными в нем брит-

(Продолжение на 18-19-й стр.)

(Продолжение. Начало на 17-й стр.)

венными лезвиями, чеснок привязывают к пяткам на несколько часов, но я этих жестких мер избегаю. Лучше подольше полечить, но гуманнее: медком, солидолом, мокрицей, маслицем их побаловать...

А еще мне одна женщина в лесу передала такой заговор для шпоры. Болящий ставит на стол петуха, насыпает ему семян, пшена либо крошек каких-нибудь и приговаривает: «Петух, петух! Сбрось свои старые шпоры, возьми мои новые». Повторять 3 раза.

Моя приятельница из всех предложенных способов лечения выбрала солидол (у мужа в гараже оказался и тратиться не пришлось). (Пятки на ночь смазывала, компрессы фиксировала, бинтовала). Лечением осталась довольна, позвонила мне «спасибо» сказать и новый рецепт передала от соседки по гаражу: надо на солнце, на подоконнике, картошку прозеленить. А когда позеленеет, натирать ее вместе с кожурой на терке и к пяткам на ночь привязывать. За 10 сеансов соседка одержала победу... И этот совет я записала в свою копилку. Очень люблю пополнять багаж знаний и всех прошу: присылайте рецепты, не жалейте совета, они для больного — луч света!

Адрес: Кузнецовой Лидии Ивановне, 620098, Екатеринбург, ул. Индустрии, д. 25, кв. 40.

ВИШНЕВЫЕ ЛИСТОЧКИ ОКАЗАЛИСЬ НЕПЛОХИМИ ХИРУРГАМИ

Это произошло в 1990 году. Задумала я переварить засахарившееся прошлогоднее варенье. Добавила лимонный сок, сварила, переложила в банку, закрыла капроновой крышкой. Перевернула. И вдруг раздался такой взрыв! (В банке оказался воздух). Варенье разлетелось по сторонам, и часть попала мне на руку. Я быстро подставила руку под холодную воду, смывая варенье. Боль адская. Муж приготовил мазь от ожога: сварил, помешивая, в равных частях прополис и растительное масло. Как только прополис растворился, смесь процедил, охладил и смазал мне руку. Боль поутихла. Я вышла на улицу посидеть у подъезда на лавочке. Бинтовать ранки не стала: решила, что на воздухе они быстрее заживут. Рядом с лавкой росла молоденькая вишня. Я стала рвать зеленые клейкие листочки и накладывать к ожогам, спасаясь от мух, которые меня буквально облепили. Прикосновение листочков было очень приятным. Высыхали они моментально, я не успевала их менять. Посидев часа полтора, я собралась домой и, взглянув на раны, глазам своим не поверила: по краям ожогов начал образовываться маленький белый рубчик, раны стали стягиваться! Нарвала я листочков про запас и пошла домой. Молодые вишневые клейкие листочки оказались первоклассными хирургами. За три дня они подлечили ожоги, что и следа не осталось, а на месте прежнего ожога до сих пор видны белые рубцы.

Адрес: Артемьевой Александре Павловне, 397402, Воронежская обл., ст. Новохоперск, д. МПС 44, кв. 17.

ВОЛШЕБНАЯ ЛЕПЕШЕЧКА

Хочу поделиться рецептом лепешечки от гнойных ран, нарывов, фурункулов. Она очень проста в приготовлении и очень эффективна. Сделать ее под силу даже ребенку. Берем блюдечко, насыпаем в него 1 столовую ложку муки (лучше 2-го сорта, но подойдет и любая другая), пшеничной или ржаной. На эту муку выкладываем 1 чайную ложку меда и замешиваем тесто. (Если мед засахаренный, то его надо растопить и остудить). Получается лепешка, она не должна рассыпаться или, наоборот, прилипать к рукам. Эту лепешку и надо наложить на больное место: ушиб, фурункул, нагноение под кожей или гнойную рану, зашибленный ноготь; также можно применять как компресс для застуженных легких, бронхов, горла. Очень хороший результат при груднице у кормящих мам (тут нужно сделать лепешек побольше и обложить ими грудь, сверху — целлофан, а затем укутать; то же самое при компрессах от простуды). Для усиления эффекта можно вначале на тело положить марлечку, смоченную в горячей водке, а затем медовую лепешку, целлофан, шерстяной шарф. Все прибинтовать. Только такой компресс ставят не более чем на 3-4 часа. А простую лепешку можно без опасений оставлять хоть на всю ночь — действует она очень мягко и не опасна даже совсем маленьким детям. Этим средством я лечила своего сына и в первые месяцы его жизни, и в годик, и в два. Этой же лепешкой спасалась сама, когда были проблемы при кормлении грудью. Даже занозу, глубоко засевшую в руке у нашего тогда 3-летнего Саньки, мы вытащили благодаря этому простому средству: лепешку прибинтовывали на ночь к ладошке, а утром — ни боли, ни опухоли, а заноза — вот она, вместе с гноем, прямо под кожей. Вытащить ее не составило труда.

Чуть не забыла предупредить: когда прибинтуете лепешку, то вначале будет сильно болеть, дергать и тянуть. Не надо пугаться этой боли. Зато потом очищенная рана быстро заживет.

Адрес: Спириной Надежде Константиновне, 142621, Московская обл., Орехово-Зуевский р-н.

ПРО РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО И ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК

Читая вестник «ЗОЖ», переживаю за беды людские, радуюсь добрым советам, душой общаюсь с людьми. Написать в газету и поделиться рецептом чудодейственной мази мне посоветовали знакомые.

Случилось это лет 20 назад. 70-летняя бабушка моей приятельницы мылась в бане и напоследок решила окатить себя холодной водой. По ошибке опрокинула на себя таз с крутым кипятком. Что было — рассказывать трудно. Сильные ожоги «до мяса» на спине, животе, руках и ногах. Полуторамесячное лечение в ожоговом отделении результатов не дало. Бабушка страшно мучилась, мучилась и ее родня. Тогда я посоветовала полечить ее мазью, рецепт которой давно знала. Через неделю бабушку выписали. Мазь эта всегда у меня под рукой, на кухне. Обожглась в духовом шкафу, паром, утюгом — тут же наношу мазь на кожу , и через 10—15 минут ожог исчезает.

От них не остается следов.

Готовить ее надо понемногу, граммов 50, этого надолго хватает.

50 г рафинированного растительного масла сильно перекалить, пока не пойдет синий дым. Снять с огня, немного остудить, добавить 10 г обычного пчелиного воска, размешать до полного его растворения. Остудить, и мазь готова. Обильно смазывайте места ожогов.Пользуйтесь этой мазью — ведь она простая, быстро готовится и, главное, дешевая.

Адрес: Хайрулиной А.Р., 423581, Татарстан,

Нижнекамск, пр. Мира, д.52, кв.92.

КОРНИ ШИПОВНИКА И ЛОПУХА — ХОРОШИЕ ЛЕКАРИ

Хочу рассказать, как я вылечилась от ревматизма шиповником. После ангины у меня было осложнение: болели суставы рук, ног и шейные позвонки. Долго лечилась в больнице, дошла до преднизолона. Мне тогда было 32 года. И вот один пожилой мужчина посоветовал лечиться отваром корней шиповника — так он когда-то лечился сам.

В любое время года выкопать куст шиповника, верхнюю часть срубить, а корни хорошо промыть, разрубить на мелкие кусочки и просушить на солнце, чтобы не заплесневели. Горсть корней клала в кастрюлю, заливала кипятком и ставила в духовку для напара. Принимать надо было по полстакана три раза в день за полчаса до еды, месяца три, не меньше. Но я пила без всякой нормы, как чай — когда захочу и сколько. Пила долго — три, а может, и больше месяцев.

Суставы больше не беспокоят даже в непогоду. А ведь мне уже 74 года. Три года назад на УЗИ обнаружили у меня кисту на почке. Я по рекомендации вестника «ЗОЖ» стала пить сок лопуха в течение 30 дней. После этого кисту на УЗИ не обнаружили. Пила так: утром срезала два лопуха. Обмыв их, насухо вытирала и пропускала через мясорубку. Отжав сок, пила 1-й и 2-й день по 1 чайной ложке 2 раза в день. 3-й и 4-й день по 1 чайной ложке 3 раза в день. В последующие дни по 1 ст. ложке 3 раза в день. Пила перед едой за 30 минут ровно месяц, не пропуская ни дня. Сок готовила ежедневно.

Адрес: Соловьевой Зинаиде Ивановне, 607600, Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Пушкина. д.18, кв.6.

И СНОВА О ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕ

У меня была пониженная кислотность желудка. Врачи мне пророчили язву. Спаслась пророщенными зернами пшеницы. И вот уже 15 лет чувствую себя хорошо. Благодаря богатому содержанию витаминов и других полезных веществ пророщенные зерна пшеницы в течение 1-2 недель способны заметно улучшить здоровье людям всех возрастов.

Как я готовлю зерна. 50-100 г зерен тщательно промываю холодной водой, насыпаю в посуду и заливаю холодной водой. Ставлю в теплое место, покрыв бумажной салфеткой. Через 24 часа сливаю воду, и пусть себе стоят, пока не подрастут до 1 мм. Потом несколько раз снова промываю, после чего пропускаю через мясорубку. В полученную массу добавляю молоко или кипяченую воду из расчета 1:1. Можно положить по вкусу мед. Храню в эмалированной или стеклянной посуде. Принимаю по 1-2 столовые ложки перед едой 3-4 раза в день. 3-4 недели — и самочувствие заметно улучшается.

Адрес: Зобниной Лидии Сергеевне, 617471, Пермская обл., г.Кунгур, ул.Большая, д.44.

СМОЛА — ОТ ОТИТА, ЛЕПЕШКА — ОТ БРОНХИТА

С вестником «ЗОЖ» познакомилась совершенно случайно — увидела номер газеты у подруги. Прочитала, и мне очень понравилось. Я по профессии медсестра. За 25 лет работы пришлось выслушать не одну исповедь, узнать не одну историю болезни. Так хотелось помочь людям. Но всем помочь просто невозможно. Однако с помощью вестника сделать это намного проще.

Хочу поделиться с читателями своими знаниями и опытом. Сначала расскажу, как вылечила у сына отит. Когда у него заболело ушко, я пошла в лес, набрала сосновой смолы (можно, кстати, и еловой). Сделала из нее тоненький жгутик (если смола твердая, она нагреется от рук). Завернула в два слоя бинта или марли, чтобы не обжечь слизистую, и вставила («вкрутила») жгутик в ухо на 5-6 часов, так, чтобы небольшой кусочек бинта свисал из ушка. За него потом вытаскиваю жгутик.

Мне хватило одной такой процедуры, но для успокоения делала еще два раза, и даже в здоровое ухо — для профилактики. Ребенку было два года, никаких беспокойств в этот момент он не ощущал, только я боялась оставлять жгутик на ночь, ведь маленький еще.

Часто сын болел бронхитом. Делала «лепешку» из горчицы, меда и муки — 1:1:1. Прогревает сильнее, чем горчичники. Накладывала ее на 2 часа на грудину — посередине. Сверху прикрывала тряпочкой и клала подушку, чтобы лепешка не упала.

Лепешка не портится, ее можно использовать несколько раз.

Сейчас сын уже взрослый. При простудах лечу его «звездочкой» (покупаю в аптеке). Натираю на ночь грудь, пальцы ног. Сын надевает шерстяные носки — и в постель. Кашель становится мягким после двух процедур. Лечение продолжаю до полного исчезновения кашля.

Знаю еще одно хорошее общеукрепляющее средство, но дорогое. Зато помогает быстро. Взять поровну: кураги, изюма, грецких орехов, лимонов. Прокрутить через мясорубку и добавить столько же меда.

Перемешать. Принимать утром по 1 чайной ложке натощак. Если есть возможность, можно увеличить дозу. Я этим составом себя вытаскивала из пневмонии.

Лечусь и другим средством. Утром 4 столовые ложки геркулеса заливаю 1 стаканом кипятка, добавляю грецкие орехи и через 5 минут ем.

Каша укрепляет иммунитет, повышает гемоглобин, оздоравливает желудок.

На этом заканчиваю. Но есть просьба к читателям вестника: у меня помутнение стекловидного тела. Если кто знает народное средство, — отзовитесь.

Адрес: Ежовой Татьяне В., 144 001, Московская обл., г.Электросталь, ул. Трудовая, д.26. кв. 27.

ДЫМОК ТЛЕЮЩЕГО ГРИБКА ЧАГИ ЛЕЧИТ ЛИШАЙ

Я ваша молодая подписчица. Газета попала мне в руки полгода назад. И в самое нужное для меня время. Я, правда, и раньше слышала о вестнике, но, как говорится, надобности не было.

Хочу предложить рецепт от мокрого лишая. Лет в 10 я заболела им. Мама возила меня лечить за город в стационар. Помню, со мной делали что-то ужасное — соскабливали кожу и мазали йодом. Я плакала и говорила, что больше не пойду на перевязку. И тут на мою с мамой радость, нам повстречалась старушка и посоветовала маме лечить мокрый лишай березовым грибом чагой. Надо было его поджечь и дымом «выкуривать» лишай. Так меня и вылечили.

А теперь у меня большая просьба к читателям: может, кто-нибудь знает, как помочь моему зятю избежать последующих операций от спаек кишечника. Он перенес уже 6 операций. . Люди добрые, откликнитесь, пожалуйста.

Адрес: Гоголевой На-

(Окончание на 20-21-й стр.)

(Окончание. Начало на 17-й стр.)

дежде Ивановне, 426630, г. Гай, Оренбургской обл., ул. Войченко, д.1а, кв.19.

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА И ЛИСТ БЕРЕЗЫ — ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ

Мне 55. Большой «букет», но писать о нем не буду. Скажу только: борюсь потихоньку. С вестником «ЗОЖ» познакомилась 7 месяцев назад. Увидела у соседей подшивку за последние два года, прочитала несколько номеров и поняла, что газета эта очень нужна людям. Много полезного взяла и для себя. В одном из номеров промелькнула заметка: женщина страдает бессонницей, спит через ночь. Я мучилась тем же, несколько лет без снотворных не могла заснуть. Перечитала много оздоровительной литературы и нашла про лечение чесноком. Подумала: вот это мне походит.

Наладила сон с помощью такого рецепта: 70 г чеснока размельчить до кашицы, добавить сок 5 лимонов. Перемешать. Слить в банку с широким горлом, завязать марлей в два слоя. Через сутки настойка готова.

С утра заварить 2 полные чайные ложки измельченного листа березы полстаканом кипятка. Вечером настой процедить, добавить в него 1 чайную ложку чесночной настойки. Пить один раз перед сном. Я успокаиваюсь и сплю спокойно. Стала даже чувствовать себя бодрее. Храню состав в холодильнике под марлей. Запаха нет.

Адрес: Белявской Галине Ивановне, 445036, г. Тольятти, ул. Ст. Разина, д. 2, кв.302.

ЯГОДА КАЛИНА — РУССКАЯ КРАСАВИЦА!

Огород — настоящая зеленая аптека. Как только насморк прихватит, вхожу в свой огородик и пару листиков мяты в нос — насморка как не бывало. Уходя, другую пару в нос — для бодрости и свежего дыхания.

Изжога изводила меня несколько лет. Случайно попробовал погасить ее калиной. Уже три года пользуюсь своим изобретением: 3-5 ягодок снимают жжение (сушеные, кстати, действуют еще лучше). Спасла меня русская красавица!

Когда сердце пошаливает, съедаю несколько ягод боярышника. А при повышенном давлении помогают мне 3-4 ягоды черноплодной рябины — аронии. Снимают тяжесть в голове, успокаивают боль.

Порой плохо работает желудок. Поправляет дело тщательно разжеванный сушеный лист майского подорожника. Он же помогает при случайном ожоге рта горячей пищей.

Адрес: Дубровину Роману Сергеевичу, 140300, г. Егорьевск, Московской обл., III мкрн, д.16, кв. 56.

МАСЛО ШИПОВНИКА ОТ ЛЕЙКОПЛАКИИ

В одном из номеров вестника прочитала просьбу: «...сообщите, как лечить лейкоплакию». У меня тоже была лейкоплакия после прижигания эрозии шейки матки. По рекомендации лечащего врача я вылечилась маслом шиповника. Процедуры делала на ночь. Брала стерильную марлевую салфетку или подходящий кусок чистой проглаженной марли, скручивала тугой рулончик. Затем брала стерильный или чистый проглаженный бинт длиной 25 см , складывала его узкой полоской в 1 см и одним концом бинта перевязывала марлевый рулончик посередине. После этого пропитывала рулончик маслом шиповника и вводила во влагалище как можно дальше, так чтобы конец сухого бинта оставался снаружи, и ложилась спать. Утром тампон выбрасывала.

Закончила курс лечения по разрешению врача. Я уже не один год стою на учете в поликлинике, регулярно прохожу осмотры. Пока все благополучно.

А теперь по поводу радикулита и поясничных болей. Летом 1998 года я слушала по телевизору передачу на эту тему. И в передаче прозвучал совет врача : если болит поясница, надо перевязать ее грубой шерстяной ниткой и ходить с ней постоянно. У меня в то время как раз был очередной приступ радикулита, и я сразу воспользовалась советом. Первый год радикулит давал о себе знать, но с каждым разом все слабее. А сейчас я о нем просто забыла.

«ЗОЖ»: К сожалению, автор этого рецепта не указала даже города, в котором живет. И лишь по почтовому штемпелю видно, что письмо из Московской области. Вообще-то мы стараемся не публиковать анонимные письма, но в этом случае сделали исключение. Слишком уж часто встречаются просьбы о помощи в лечении лейкоплакии. Да и радикулит не редкое явление среди наших читателей.

В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ ГОДЯТСЯ ДАЖЕ ПЕРЕЗРЕЛЫЕ ОГУРЦЫ

Советую всем: не разрешайте себе раскисать, скучать. Какая бы болезнь к вам ни прилипла, старайтесь с ней бороться. Всю жизнь я отработала на Севере — в Магадане. Когда вышла на пенсию, пришлось переехать на Кавказ. Там жила мама, там она умерла. Пишу это для того, чтобы сказать: в моем возрасте такая резкая перемена климата не могла пройти бесследно. Естественно, одолели болячки.

От ломоты в костях и отложения солей использую перезрелые, желтые огурцы. Тру их на терке и прикладываю к больному месту. На вкус они должны стать соленые. А если остались пресными, то, значит, приложили не к тем местам, где есть соли.

Адрес: Рудневой Марине Васильевне, 363750, г. Моздок, Сев. Осетия, Алания, Главпочтамт. До востребования.

ВЕРНУЛСЯ ГОЛОС БЛАГОДАРЯ КАЛИНЕ

Знала я, что калина, как и другая ягода (смородина, малина), полезна. Но то, что калина вернет мне потерянный голос, вылечит голосовые связки...

Я преподаватель, а у преподавателей есть свои профессиональные заболевания. И вот однажды на очередном родительском собрании читала лекцию, и вдруг пропал голос: перешла на шепот. Понятно: лекция не состоялась.

Месяц «держали» на больничном, и в конце концов диагноз: заболевание голосовых связок. Все очень серьезно: работу сменить, иначе — инвалидность.

Спасибо знакомым — они помогли мне получить санаторную путевку по профзаболеваниям шахтеров в г. Славяногорск Азовской области. Лечение было простое: аэрозоли, коктейли. При выписке молодой врач посоветовал: «Вас спасет калина. Употребляйте в любом виде — в морсе, в пирожках, как угодно...».

К сожалению, не знаю ни имени, ни фамилии доктора, чтобы поблагодарить; я и видела-то его всего два раза: по прибытии в санаторий и при выписке. Да и не придала значения его совету.

По возвращении в свой город мне предложили командировку в г. Серов Свердловской области — отвезти детей-сирот (при живых родителях) в детский дом на воспитание. Обратный путь лежал через маленький базарчик. Женщина продавала калину в 5-литровом ведерке. Я вспомнила о совете доктора и решила попробовать — купила калину, а дома ее провернула, засахарила и поставила на стол для семьи. Через некоторое время мой голос восстановился.

Это было в 1982 году. Двадцать лет я еще проработала: учила, читала лекции. И по сей день калина радует меня и моих домочадцев. Любит эту ягоду вся моя семья, особенно сын и внуки.

Желаю всем зожевцам здоровья.

Адрес: Упоровой Анне Григорьевне, 623702, Свердловская обл., г. Березовский, ул. Шиловская, д. 10, кв. 7.

ПОЧИСТИЛА ПЕЧЕНЬ ЦВЕТАМИ ОДУВАНЧИКА

Одуванчиком я пользуюсь уже много лет, но не знала всех его способностей. А в этом году решила почистить печень с помощью одуванчика. Нарвала 200 штук цветов, хорошо их промыла, положила в кастрюлю и залила 1 литром воды. Поставила на медленный огонь и кипятила 25 минут. Сняла с огня, накрыла кастрюлю полотенцем и оставила до остывания. Потом отцедила, цветы отжала и выбросила, а в воду добавила 1 кг сахара и варила на медленном огне до тех пор, пока сироп не загустел. По своему виду, вкусу и запаху он очень похож на майский мед. Пила 2 раза в день — утром и вечером. На 1 стакан воды брала чайную ложку сиропа. Результаты почувствовала после первого же стакана: через несколько минут меня словно пронзила сильная боль в желчном пузыре. Такое впечатление, что он вдруг воспалился — нельзя было дотронуться. Это продолжалось около часа. А потом все пришло в норму. После этого мне стало понятно, что одуванчик работает на пользу дела — чистит печень, а желчный пузырь затрудняется выбросить все отходы, которые поступают из печени. Кроме того, все дни я чувствовала наличие песка в моче. Лечение еще не закончила, однако ощутила заметное облегчение в печени.

Постарайтесь не пропустить удобный момент для лечения многих болезней одуванчиком, пока они еще цветут.

Адрес: Тертышной Анне Л., 346411, Новочеркасск, ул. Народная, д. 73/4, кв. 55.

ДРОЖЖИ И ГИПЕРТОНИЯ

Знаю очень простой и доступный способ лечения гипертонии. В 1967 году моей маме исполнилось 70 лет. Она была простой колхозницей. Пережила трудные годы. В результате — хроническая гипертония 3-й степени. Временами очень плохо себя чувствовала, но переносила болезнь на ногах, заглушала ее таблетками. Наша родственница — она жила в глухой деревне — прислала ей как-то письмо, в котором сообщила рецепт. 100 граммов «московских дрожжей» (в те годы на пачке дрожжей писали именно так: «Московские дрожжи». В наше время их продают килограммовыми пачками. Так вот эти 100 граммов разрезать примерно на 9 кусочков, каждый отдельно завернуть в целлофан и положить в холодильник. Вечером, ложась в постель, в стакан положить один кусочек, добавить 1 столовую ложку сахара, налить туда же 3 столовые ложки теплой (не горячей) кипяченой воды и накрыть крышкой. Состав не размешивать. А утром выпить заготовленный с вечера коктейль. Он довольно приятный на вкус. Пить дрожжи 1 раз в сутки утром натощак в течение 9 дней, потом сделать перерыв 7 дней. Пропить 3 курса. Во время лечения нужно постоянно контролировать свое давление — дрожжи могут резко его понизить, поэтому в таком случае надо снижать дозу дрожжей. Пропили 9 дней — измерьте давление, если не сильно упало, приступайте к следующему курсу. Так вот, несмотря на возраст — маме, напомню, было 70 — гипертонию она вылечила, или, во всяком случае, держала ее под контролем, и до 80 лет давление у нее не «скакало». В первый год она пропила положенные 3 курса, в дальнейшем пила всего 9 дней 1 раз в год.

Адрес: Шарковой Л. Ф., 352430, Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Чайковского, д. 27.

И ВСПОМНИЛИ ПРО РЫБИЙ ЖИР

Здравствуйте, все зожевцы: работники редакции, читатели и просто сочувствующие — словом, вся наша семья. Пишу впервые, хотя собиралась давно. А поводом послужила публикация в «ЗОЖ» № 6 каталога. Спасибо, очень полезная вещь. Мне хотелось бы внести и свой вклад в копилку рецептов.

Моя мама рассказывала мне такой случай. Когда она была еще девочкой, у их соседей в деревне заболела дочь — чем только девушку не лечили, а по всему телу у нее были гнойники. Ее случайно увидела странница и посоветовала как можно больше есть рыбьего жира, даже готовить на нем пищу. Мама говорила, что девушка потом выздоровела.

Позже в нашей семье произошел такой случай. Младший брат моего зятя был на сенокосе и упал. Сильно ушиб голень. Образовалась рана. Время от времени она гноилась, потом затягивалась и гноилась вновь. Так продолжалось годы. Лечили его и мумие, и прополисом, и маточным молочком. Стал постарше — прошел курс лечения у экстрасенса, все новейшие методы официальной медицины, в том числе и барокамеру. И в итоге к 24 годам получил от врачей совет: «Если хотите сохранить жизнь, советуем ампутировать ногу». К тому времени парень был уже женат и имел ребенка.

Я вспомнила про рыбий жир, но в те годы был такой период, когда его днем с огнем не сыщешь. У нас на рынке продавались консервы печени трески в стеклянных баночках. Мне сказали, что это и есть самый настоящий рыбий жир. Я покупала консервы, сливала жир в отдельную баночку и посылала родственникам.

Брат сначала пил с отвращением, начиная с 1 чайной ложки, потом увеличил дозу, и, представьте себе, года через полтора — все это время он пил рыбий жир — выздоровел. С него сняли инвалидность. Сейчас работает.

Вот еще один совет «скорой помощи». Если вы продрогли на ветру и чувствуете, что можете заболеть, придя домой, очистите и растолките зубчик чеснока и потрите его в ладонях минут 15. Не смывая, ложитесь спать, а если запах неприятен, наденьте на руки перчатки. Не заболеете. А если уже заболели, эта процедура облегчит течение болезни и ускорит выздоровление.

Адрес: Руммель Зое Ивановне, 683002, Петропавловск-Камчатский, ул. Кручины, 6/1, а/я 74.

[illegible] откликнуться тех, [illegible] народные средства [illegible] от прогрессирующей [illegible] мышц конечностей. Грязи, медикаменты не помогают, а только смягчают боль в период обострения.

Адрес: Апухтину Б.Ф., 390035, Рязань, ул. Нахимова, 3-33.

* * *

Помогите, кто знает, как лечиться от арахноидита, межпозвонковых грыж и, как следствие этого — повышенного внутричерепного давления. Больны мои дети. Мне самой 65.

Адрес: Масягиной Галине Ивановне, 83016, Украина, Донецк, ул. Орская, 100.

* * *

Сыну 2, 5 года. Болен тромбоцитопенией. Помогите, люди, кто знает народные методы лечения, чем можно помочь мальчику.

Адрес: Бурко Татьяне, 663575, Красноярский край, г Бородино, ул. Октябрьская, 48-27.

* * *

Женщине 45. Страдает пищевой, медикаментозной аллергией, астматическим бронхитом; кроме того, у нее диффузное увеличение щитовидной железы II ст.; гипотиреоз. Можно ли помочь народными средствами?

Адрес: Романовой Л.М., 433510, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Гвардейская, 38а-48.

* * *

Мне 51. Диагноз: ИБС, стенокардия III ст., гипертоническая болезнь III ст., «гипертоническое сердце», гипертрофия левого желудочка сердца, мерцательная аритмия, атеросклероз аорты. Помогите советом, кто знает народные средства.

Адрес: Желонкиной Любови Алексеевне, 403811, Волгоградская обл., Котовский р-н, ст. Лапшинская, ул Привокзальная, 26-3.

* * *

Дочери 9 лет. Диагноз: гидроцефалия. Может, кто подскажет выход из положения. Есть ли он?

Адрес: Коровкиной Л.Л., 613043, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Мира, 59-63.

* * *

У 16-летней внучки эпилепсия. Может, кто знает народные средства лечения?

Адрес: Гордеевой Антонине Васильевне, 454048, г. Челябинск, ул. Доватора, 20а-64.

* * *

Обращаюсь ко всем, кто знает, как лечиться от бокового амиотрофического склероза. Болен муж.

Адрес: Кочетовой Римме Петровне, 660001, Красноярск, ул. Менжинского, 16а-125.

* * *

У дочери 4, 5 лет — эпилепсия. Помогите!

Адрес: Рослой Галине Васильевне, 630106, Новосибирск, ул. Зорге, 231-24.

* * *

У моей 5-летней дочери повышается внутричерепное давление. Отзовитесь, кто знает народные методы лечения.

Адрес: Еремеевой И.В., 670042, г. Улан-Удэ —42, а/я 6349.

* * *

Прошу отозваться тех, кто знает, как избавиться от кист в печени. Мне 63 года.

Адрес: Клюжевой Маргарите Васильевне, 426042, г. Ижевск, ул. 9 Января, 207-7.

* * *

Внуку 13 лет. С 4 лет страдает нервным тиком. Посоветуйте, как вылечиться, кто знает.

Адрес: Качкиной Т.С., 630000, Новосибирск, ул. Б.Хмельницкого, 3-49.

* * *

Отзовитесь, кто знает, чем помочь при экстрасистолической аритмии и артериальной гипертонии.

Адрес: Уткиной Аде Павловне, 624090, Свердловская обл., г. Полевской, ул. Суворова, 34.

* * *

У мужа на фоне сердечной недостаточности после перенесенного инфаркта отекают ноги. Приходится принимать мочегонные, после которых он слабеет. Ночью спит плохо — задыхается. Очень ждем ваших советов. Есть ли народные методы от этого недуга?

Адрес: Новиковой Александре Николаевне, 431710, Мордовия, Чамзинский р-н, пос. Комсомольский, ул. Садовая, 15б-8.

* * *

У ребенка 7 лет искривление ног. Врачи объясняют это неусвоением солей кальция и фосфора. Помогите, кто знает, чем можно помочь мальчику.

Адрес: Волковой Т.И., 624060, Свердловская обл., г Асбест, ул. Садовая, 24-23.

* * *

У мужа заболевание вен и тромбофлебит ног. Если кто-то знает народные способы лечения, отзовитесь.

Адрес: Сумаренко А.А., 665726, Иркутская обл., г. Братск, ул. Южная, 77-13.

* * *

Помогите, кто знает, как вылечить народными средствами многоузловой зоб (рекомендована операция, но я очень боюсь ее).

Адрес: Зубановой Татьяне Тимофеевне, 626414, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Толстого, 28-37.

* * *

У меня травма коленного сустава. 1-я операция была проведена по методу Вороновича, но осталась нестабильность сустава. Через 2 года перенесла вторую операцию по поводу пластики боковой связки. Прошло 8 месяцев, а на ногу наступать не могу — сильная боль. Диагноз: постравматический артроз коленного сустава. Помогите, пожалуйста, советом, что мне делать?

Адрес: Казаковой И.М., 662990, Красноярский край, г. Железногорск, ул. Восточная, 3-83.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечиться от сухой гангрены народными методами.

Адрес: Маркель А.Б., 456657, Челябинская обл., г. Копейск, ул. 22-го партсъезда, 9-27.

* * *

У меня немеют руки, особенно пальцы, горят огнем, а ночью — боли, жжение. Посоветуйте, как и чем лечиться.

Адрес: Гарайс Галине Ивановне, 446377, Самарская обл., Красноярский р-н, п. Мирный, ул. Морозова, 2-20.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает народные средства лечения инфекционного эндокардита, так как антибиотики не помогают.

Адрес: Семиной Л.П., 426076, Ижевск, ул. Ленина, 28-24.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться народными методами от бруцеллеза крови. Мне 27 лет.

Адрес: Гусаровой Надежде, 433113, Ульяновская обл., с. Каргино, ул. Клубная, 2-14.

* * *

Мне 32 года. Два года назад мне установлен диагноз: генетическое заболевание соединительной ткани. У меня почти нет здорового места в организме: множественные вывихи и подвывихи суставов, нестабильность позвонков. Кто хоть что-то знает об этом заболевании и как приостановить его прогрессирование, умоляю, напишите!

Адрес: Сыроежкиной Ольге, 410002, Саратов, ул. Революционная, 8-4.

* * *

У дочери 8 лет выпали ресницы и частично «облысели» брови. Врачи установили, что у нее увеличена щитовидная железа, и назначили L-тироксин. Но улучшений нет. Помогите, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Козельской Людмиле Владимировне, 309512, Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкр-н. им. Жукова, 1-46.

* * *

У дочери (ей 6 лет) с рождения на шее подкожная киста. До 4 лет она увеличива-

пась, но уже 2 года остается неизменной — размером с вишню. Прошу откликнуться тех, кто знает, как это вылечить без операции.

Адрес: Метлиной Светлане Ивановне, 347662, Ростовская обл., ст. Егорлыкская, ул. Северная, 9-2.

* * *

Мне 47. Три года болен воспалением спинного мозга — ноги и тазовая область плохо работают. Может, кто знает, как вылечиться от этой болезни?

Адрес: Ульянину Владимиру Алексеевичу, 660028, Красноярск, ул. Менжинского, 24-13.

* * *

Во время беременности дочь перенесла герпес, и теперь у внучки цитомегаловирусная инфекция. Ей 3 года, а она не говорит и сильные головные боли. Отзовитесь, кто знает, как можно помочь ребенку.

Адрес: Свиридовой Людмиле Николаевне, 461880, Оренбургская обл., Матвеевка, ул. Уральская, 9-4.

* * *

Матери 61 год. Несколько лет она страдает вялотекущим менингитом — сильные головные боли. Медикаменты не помогают. Может, кто знает народные рецепты, чтобы облегчить ее состояние?

Адрес: Шараповой Л.Т., 610020, г. Киров, ул. К. Либкнехта, 37-197.

* * *

Мне 24, моему ребенку 3 года. У меня мастопатия, у ребенка с рождения дисбактериоз, дискинезия желчевыводящих путей, увеличены печень и селезенка. Если кто знает, как помочь, отзовитесь. Я в отчаянии.

Адрес: Дедковой Светлане Николаевне, 347871, Ростовская обл., г. Гуково, пер. Орловский, 11 А.

* * *

Мне 65. Прошу совета по поводу лечения шипов в коленях и кисты печени.

Адрес: Шляховой Нине Николаевне, 692038, Приморский край, г. Лесозаводск-8, ул. Весенняя, 13-1.

НАСТУПАЯ НА СЕРОСТЬ ПЕНСИОННОГО БЫТИЯ

Приветствую ваше успешное существование и очень сожалею о том, что стал подписчиком только с января 2001 года: страшно подумать, сколько пропустил умных и полезных советов! Познакомился с газетой я в районной больнице — увидел у соседа по палате, куда попал с аритмией сердца. Прочитал несколько страниц и решил бесповоротно: это как раз то, что необходимо мне, человеку довоенного рождения, испытавшему в детстве и отрочестве на родной Орловщине сиротскую участь — голод и холод, обиды и шлепки жгучей крапивой по «мягкому месту», хлеб из гнилой картошки и травяной муки. Все это и многое другое выходит теперь боком, расшатывает остатки здоровья. К этим минусам — еще и «напряженка» в течение сорока лет работы в печати (по профессии я журналист), из них четверть века — редактором местных изданий.

И вот теперь, когда на пенсии, приходится собирать щепотками то, что раньше уходило пригоршнями. И немалую надежду я возлагаю на «ЗОЖ». Поэтому в каждом номере нынешнего года тщательно выискиваю все добрые советы и крупицы личного опыта, которые ратуют за оздоровление души в первую очередь. Да, у людей моего поколения нервишки поизносились изрядно, так что нужно начинать с них, словом, думаю, что через некоторое время выстроится четкая система собственного оздоровления и омоложения. Сейчас же я, как губка, впитываю, повторяю опыт других. Обо всем примечательном из личных достижений постараюсь коротко и ясно рассказывать в «ЗОЖе». Но и сейчас могу отметить, что пошел в бескомпромиссное наступление на хандру и серость пенсионерского бытия. Следую самим для себя написанному девизу: «Не вешай нос, ядрена мать, и хвост держи, как знак вопроса. Иначе можешь хворым стать, остаться без хвоста и носа». Очень взбадривает. Помогает и самое лучшее мое хобби — поэзия.

Адрес: Никитину Семену Никифоровичу, 353040, Краснодарский край, с. Белая Глина, ул. 50 лет Октября, д. 14.

«ЗОЖ»: Семен Никифорович доказал, что слова у него не расходятся с делом. Это мы в плане взбадривания. Прислал нам столько «плодов» своего хобби, что Администрация доверстывала вестник в исключительно хорошем настроении. Родилась даже идея открыть рубрику «На нашей кухне хорошего настроения». Так что предлагаем вам сегодняшнее «варево».

Семен НИКИТИН

ГИМН ДВИЖЕНИЮ

Я усвоил, друзья,
навсегда хорошо
Очень мудрую истину
эту:
Пролежал — потерял,
прошагал — и нашел,
Так что «Здравствуй!»
движенье с рассвета.

Налегке — с рюкзаком,
По росе — босиком,
В стороне от мирка
городского,
От версты до версты
И с природой на «ты»,
Понимая ее
с полуслова.

Дай, река, мне
прохлады,
а лес — тишины,
Да с орехами или
грибами.
Слышишь, солнце,
щедрей улыбнись
с вышины,
Поцелуй озорными
губами.

Дай мне, взгорок,
простор,
Чтоб, лучась,
распростер
Он себя без начала
и края.
Чтоб ложились у ног
Сотни малых дорог,
И одна — бесконечно
большая.

Для себя обязательно я,
изберу
Те, которые снова
и снова
Уведут меня летней
порой поутру
В мир степной
от мирка городского.

Налегке — с рюкзаком,
По росе — босиком
Зашагаю без устали
смело.
И природа опять
Укрепит мою стать,
Сил прибавит для духа
и тела.

ЭПИТАФИИ

Я прожил век, читая
«ЗОЖ».
Прошу, приятель:
сделай то ж.

•

Ушел столетним в мир
иной.
Мой друг, не торопись
за мной.

•

Пришлите «ЗОЖ»
очередной.
Мой адрес тот же:
«Мир иной».

МЫСЛИ ВСЛУХ

Больше воли — меньше
боли.
Хочешь жить?
Тогда изволь
Разбудить аж десять
воль.

•

От телевизора-
вампира
Уйду я в степь —
к щедротам мира.
Долой диван!
Да здравствует
дорога!
Она здоровья
прибавляет много.

•

Вставай, не ленись!
Ни один лежебока
Не дожил еще
до солидного срока.

•

Табак и водка — ну их к
черту!
Предпочтенье —
только спорту.

61-230

ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

И ОПЯТЬ Я КУДА-ТО БЕГУ

Мария Ивановна — обыкновенная женщина. Как и все современные женщины, она имеет не только дела, но и болезни. А если учесть, что она учительница более чем с 20-летним стажем, да еще русского языка, то и подавно. В какой-то статье кто-то сравнил «русачку» с ломовой лошадью, везущей в гору тяжелый воз.

И вот она слегла в постель. Нет, не лошадь, а Мария Ивановна. Лежит и думает: да как же это я, да ведь тетради на столе непроверенные, дети по программе отстанут.. В общем, остановился воз, стоит на месте. В душе — паника, в мыслях — кавардак. Надо что-то делать, как-то усмирять язву.

Взяла Мария Ивановна «ЗОЖ», который она уже два года выписывает, и стала искать рецепты от язвенной болезни. Ага, вот страничка «Домашний доктор». Та-а-к, это она уже пробовала и это тоже... Не помогло. Гм, какая-то статья. «Создается впечатление, — читает Мария Ивановна. — что многие читают в «ЗОЖ» только рецепты «Домашнего доктора». Никакие рецепты не помогут, если вы не разберетесь в том, что с вами происходит». И далее: «Для человека разумного болезнь — это благо. Именно она предупреждает о необходимости перемены образа жизни».

Дочитав статью, Мария Ивановна задумалась. Наступил вечер, и она заметила, что мысли ее стали менять направление. Начала она свои проблемы обдумывать: почему у нее то-то и то-то не получается, не решается, не... Но в голову ничего не приходило.

«Стоп, — сказала Мария Ивановна, — если у тебя заняты руки, сможешь ли ты взять что-то другое? Нет. Для этого надо освободить руки. То же и голова. Освободить надо голову!»

Тут раздался хор звонков. Звонили одновременно по телефону и в дверь. Суета, разговоры, дела. Надо воз двигать. Надо, надо, надо...

Оставшись наконец одна, Мария Ивановна ищет, в какой же газете она эту статью только что видела. Ага, вот, № 14, 1999 год, страница 4, «Из читающей братии в думающую». Перечитала кое-какие места, выпила таблетку. И освобожденный болезнью ум Марии Ивановны стал делать кое-какие открытия.

«Мир дуален, — думала Мария Ивановна. — День — ночь, свет — тьма, вход — выход, замок — ключ. На вопрос есть ответ, на задачу — решение, на болезнь — лекарство. Надо только искать».

Мария Ивановна встала, приняла еще одну таблетку и снова взялась за газету: рядом — тоже интересная статья. Прошло несколько минут. И тут Мария Ивановна обнаружила, что читала только глазами, а мысли убегали в сторону. Бывает такое: смысл прочитанного как бы проходит мимо сознания. Глаза работали как бы вхолостую...

И тут Марию Ивановну осенило! Она взяла листочек и провела аналогию. Она записала:

— Читала, не думая о том, что читала.

— Глаза работали вхолостую.

— Информация не пошла на пользу.

— Ела, не думая о том, что ела

- Желудок работал вхолостую

— Пища не пошла на пользу.

Вот она — причина. Вот почему язва. Правду говорят в народе: «Когда я ем, я глух и нем»

Известно, что осознание причины болезни — путь к выздоровлению Почувствовав себя частично здоровой, Мария Ивановна приободрилась и решила загладить свою вину перед желудком. Когда она села ужинать, то уже не хваталась за книжку, не обдумывала план урока, не включала телевизор и не говорила по телефону. Но мысли... Мысли уплывали от обеденного стола. Мысленно она опять была на горе, где остановился воз. Она никак не могла сосредоточиться на ужине.

«Задача № 1, — решила Мария Ивановна, — буду учиться. Учиться принимать пищу».

Улегшись после ужина в постель, Мария Ивановна продолжала размышлять. Конечно, думала она, одной причины мало. Ведь есть же «закон триады факторов», т.е. закон трех причин. У каждого явления не менее трех причин...

А завтра — 9 уроков, у одиннадцатиклассников скоро экзамены. Нельзя, чтобы в это время воз стоял на месте!

Надо сказать, что Мария Ивановна на лошадь не похожа. Это тоненькая, стройная женщина. «Была я веселой, красивой, горячей, а стала худой и болезненной клячей», — говорит Мария Ивановна и смеется. Но воз свой она тащит оптимистично, со стороны глядеть — так совсем легко, вроде бы играючи. А на возу на этом чего только нет, не только школьные дела, сразу всего не расскажешь. И работу свою любит Мария Ивановна, а вот язва уходить не желает, еще и друзей своих иногда с собой приводит. В чем же дело?

О других причинах Мария Ивановна решила подумать позже, а пока надо позвонить по телефону, кое-какие дела утрясти. Взяла она телефонный справочник, а из него какая-то бумажка выпала. Развернула Мария Ивановна, а это ее собственные стихи (да, да, Мария Ивановна иногда сочиняет), написанные несколько лет назад:

Я искала какое-то дело,
Телевизор включить хотела,
Поскорее на кнопку нажать,
От себя убежать,
Только голос мой внутренний мне
Говорит: «Посиди в тишине!»
Я присела, но нет, не могу,
И опять я куда-то бегу,
Снова надо кому-то звонить,
Говорить, говорить, говорить...
Ну, а голос мой внутренний мне:
«Посиди, — говорит, — в тишине!».

Мария Ивановна вспомнила, что писала эти строчки, когда была в отпуске. Тогда она никак не могла настроиться на отдых. Надо же, эти стихи вдруг стали подсказкой! Вот она — еще одна причина. И Мария Ивановна записала: задача № 2 — замедлиться, изменить скорость, вернуться к себе.

А внутренний голос, загнанный в угол и молчавший много лет, вдруг оживился, заговорил: «Посиди, — говорит, — Марья Ивановна, — в тишине...».

Светлана Фомичева.
Острогожск,
Воронежская обл.

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс. 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция 917-89-78, 917-18-26, факс 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.600.000
Заказ № 3098
Подписано в печать 05.07.2001

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№15 (195) АВГУСТ 2001

ПИСЬМО В НОМЕР

СПАСИБО ПОЧТАЛЬОНУ, КОТОРЫЙ ОШИБСЯ

Пишу вам впервые, очень волнуюсь. Подписчицей стала только с января 2001 года. А познакомилась я с вестником, можно сказать, по счастливой случайности. Как-то в почтовом ящике оказался вестник «ЗОЖ» — почтальон положил по ошибке. Мне не удалось выяснить, кому он предназначался. На почте сказали: если кто-либо спросит, скажем, что номер хранится у вас. Долгое время лежал этот номер у меня в тумбочке, ждал хозяина. А я и знать не знала, какое сокровище храню.

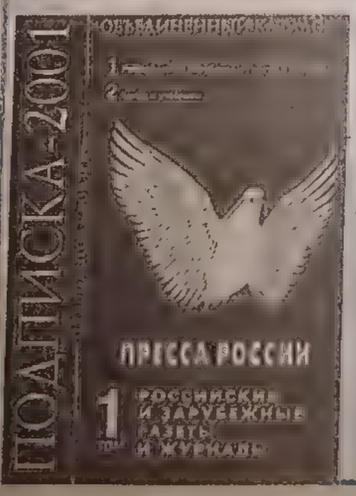
Глаза открыл опять-таки случай. В 1992 году я осталась вдовой с тремя детьми. Было мне в ту пору 27 лет. Пришлось одной поднимать ребятишек. О себе я и думать забыла. В результате здоровье запустила окончательно. Работа тяжелая, замучили бесконечные простуды. Одно подлечишь — другое заболит. Лекарства дорогие, денег в обрез. В женской консультации поставили меня на учет. Так и жила: то лежала в стационаре, то лечилась амбулаторно. Работу потеряла — кому нужны без конца болеющие женщины?

Вспомнила я тогда про вестник, который так и не дождался своего законного владельца. Начала читать и оторваться не смогла. И надо же, именно в этом номере нашла рецепт как раз для лечения моего заболевания. Его прислала Людмила Лазаревна Овчинникова из Башкортостана. Низкий поклон ей и вестнику. Сделала все, как было напечатано. И вот результат: забыла дорогу и в консультацию, и в больницу. Тогда, в 2000 году, опоздала оформить подписку, зато на этот год подписалась, не раздумывая.

Благодаря вестнику поняла, сколько замечательных людей живет рядом со мной. Читаешь их письма и сама становишься добрее и внимательнее к людям. Об этом мое стихотворение.

Доброты не так уж мало в мире,
Надо лишь глаза свои открыть,
Душу людям распахнуть пошире,
Полной жизнью жить и нехандрить.
Красоту увидеть, восхититься
Запахом полей, прохладой рек.
Мало человеком лишь родиться —
Надо жить, любить как Человек!
И поможешь словом или делом
Тем, кто уже руки опустил.
Пусть поверивший — один на свете белом.
Важно знать, что ты недаром жил.

Адрес: Сибиркиной Марине, 356805, Ставропольский край, г. Буденновск, микрорайон 3, дом 4, кв. 35.



● «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

ПОЧТИ БЕЗ ПОЛИТИКИ

Хвастовство, разумеется, не лучшая черта характера. И все-таки я себе позволю... Чертовски, знаете ли, приятно, что все больше читателей говорят о вестнике как чтиве для души.

Для «тела», я считаю, у нас тоже достаточно, но душе в России следует уделять особое внимание, ибо изничтожение ее стало у нас чуть ли не делом чести, славы, доблести и геройства.

Я тут недавно был в командировке. Полет предстоял долгий, и я набил сумку разными печатными изданиями. Углубился в чтение. Признаюсь, где-то через час этого занятия меня такая охватила депрессия, что натурально захотелось в петлю. Ну, застрелили, зарезали, сожгли, изнасиловали, ограбили и все такое прочее — об этом я уже не говорю: это сплошь и рядом. Но дальше-то, дальше!..

Если газетные наши оптимисты бубнят: «хуже некуда», и так, мол, на 71-м месте в мире по уровню жизни, то пессимисты со своим «будет хуже» словно с цепи сорвались: и очередной дефолт не за горами, и производство вот-вот встанет, и инфляцию, как ни упирайся, не сдержать, и власть не знает, что делать, а если и знает, то все равно не сделает почему-то... Словом, после чтения этих самых СМИ никакие антидепрессанты уже не помогут.

Нет, нет, я вовсе не призываю лакировать действительность. Но ведь что-то светлое в нашей жизни есть? Ведь как бы то ни было, а мы живем! Хотя и при полном торжестве принципа: «Нас везут, и мы едем». Так что же бесконечно мордовать народ страшилками, которые неизвестно, то ли состоятся, то ли нет. В конце концов, ну, дефолт, и хрен с ним, ну, инфляция, и пропади она пропадом...

Так вот, меня радует, что зожевцы не без участия нашей газетки преодолевают страх перед жизнью и умеют находить блики солнца в холодной воде. В этом, в конце концов, убеждают письма, которые вы нам пишете и которые мы публикуем. В том числе и в этом номере. Прочтите их внимательно: «Этюды оптимизма» становятся едва ли не самой популярной рубрикой. Это прекрасно!

Может быть, в какой-то степени и по этой причине армия наших подписчиков за июль выросла почти на 100 тысяч.

Кстати, о последних. Меня «приревновала» к ним Антонина Ивановна Шамова из Павлодара (Казахстан). Она вынуждена покупать газету в киоске. Ну, не может подписаться — что делать. Так вот Антонине Ивановне кажется, что подписчиков я жалую особо: все подписчики да подписчики...

Честно говоря, маленько истины здесь есть. И секрет прост: подписчики исправно и сразу платят деньги, а вот торговцы в розницу — далеко не все, конечно, — делают это с большим опозданием, а то и вообще исчезают с горизонта. А у нас, сами знаете, за спиной ни Березовского, ни Гусинского... Но вот что для меня важно в упомянутом письме, что как бальзам на раны. Антонина Ивановна пишет:

«Дочь у меня занимается распространением печати. «ЗОЖ» быстро набирает популярность. Его начинают очень спрашивать, и расходится он быстрее остальных изданий».

На этом и поставлю точку: я думаю, оптимистический настрой нашей газеты играет здесь далеко не последнюю роль.

Анатолий КОРШУНОВ.

ПРО ПРОВОДНИКА СВАНА, МОЙ ОПЫТ ВТОРОГО РОЖДЕНИЯ И МАРИНОВАННУЮ СВЕКЛУ

Это я, та самая самозванка, которая волею судьбы и с вашей помощью попала в славное племя долгожителей (см. № 19 (175) 2000 г.).

«ЗОЖ»: Здесь необходимо небольшое пояснение. Нина Феофановна Мартынова и вправду в некотором роде самозванка, ибо в 2000 году прислала письмо на конкурс «Долгожители рядом с нами», написав о себе сама. Начиналось то письмо так: «...Подписываюсь на «ЗОЖ» всего шесть месяцев. 19 июня мне исполнилось 89 лет».

Спустя год мы получили от Нины Феофановны новое письмо. Что-то вроде подведения итогов в связи с 90-летием.

Теперь я на правах долгожительницы считаю своим долгом отчитаться перед вами, рассказать, чему научилась за 90-й год жизни, что забыла, что сделала хорошее и что плохое, о чем думала, какие планы на будущее. Я получила массу писем — откликов на мою статью. Спасибо. Ваши душевные, доброжелательные письма поддержали меня, с некоторыми из авторов наладилась переписка. А это уже здорово: люди поняли друг друга, что может быть лучше. Прошу прощения у тех, кому не ответила — не смогла.

Дорогие мои, все началось с конкурса долгожителей. Он заставил меня задуматься: кто есть кто. По меркам ЗОЖ слишком молоды долгожители: Обычно слышишь: «Лет до 50 доживу, и хорошо» или: «80 лет! О, хорошо пожил человек». И никто не осмелится заявить: «Буду жить до 100-120». А надо бы. Как программируем, так и живем.

Довелось мне как-то топать через Клухорский перевал, что на Кавказе. Вел нас проводник, за ним — плановые туристы, а в хвосте дикари — они без путевок. В хвосте тащилась и я. Путь шел через Сванетию — это горный район Западной Грузии. Вел нас местный житель — сван. И вот, кто-то из туристов позвал его: «Старик». Проводник страшно возмутился: «Кто сказал «старик»? Какой я старик? Мне только 84 года. Старик... Старик — это 120 лет». Он, проводник, просто знает, что будет жить долго. В свои 84 года он водит туристов на перевал — это у него работа такая... Он считает себя молодым, здоровым, твердо зная, что старик — это 120 и больше лет. У него в крови это убеждение. А что такое Клухорский перевал? — это водораздел на высоте 2816 м. Там расположено маленькое, но очаровательное Клухорское озеро. На север из него вытекает река Северная Клухора, на юг — Южная Клухора. Окружено озеро вечными льдами. Вода в нем синяя-синяя, а в ней плавают айсберги. У воды пробивается какая-то особенно зеленая травушка. Ветер дует сразу с двух сторон — с севера и с юга. Это чудо природы, наверное, и проводнику придавало молодости и силы жизни.

Клухорское озеро прочно засело в моей памяти. Часто в бессонные ночи поднимаюсь (мысленно) и иду к своему озеру, стою и долго-долго в ночной тишине смотрю на воду. Мысли? Мысли роятся, скачут, у них своя забота. Постояла, отдохнула, а там, глядишь, и рассвет уже. Пора возвращаться.

Не так давно еще я была обречена на доживание: Близкие создали

мне все условия для отдыха — заботились, всем обеспечили — сиди, отдыхай. Со стороны казалось: «Что еще этому человеку надо?» Но это — со стороны. Я же думала по-другому: «Лишить человека самого примитивного труда — это уже не жизнь, а доживание», — видно, силен еще во мне дух сопротивления. Не выдержала, вырвалась и снова начала самостоятельную жизнь. Оказывается, не все еще потеряно. Принесли мне годовую подшивку «ЗОЖ» (прежде я не знала этой газеты) — прочитала, подписалась сама. И теперь силы черпаю из своей газеты. Это было вторым моим рождением — вышла из депрессии, появился интерес к жизни, бодрость, уверенность в себе, стало много дорогих друзей-зожевцев.

Воистину, силен, кто точку Архимеда нашел в себе самом. Вернулась к полноценной жизни (а какой был упадок!). Человек ведь создан по подобию и образу Божьему, поэтому он все может. А О.Бендер сказал бы: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Так что, дорогие мои, как программируем, так и живем. Хотите быть старше — будьте; хотите помолодеть — молодейте. Думайте о добром здоровье, хорошем настроении — и почувствуете облегчение. Уныние ни к чему хорошему не приведет, а вот бодрость и болячки угомонит, и удачу вам пошлет. Глядишь, и счастье улыбнется.

Почему-то мы всегда помним о плохом и забываем о хорошем. Завидую людям, которые способны выделить малейший светлый лучик в жизни и радуются ему. Таким людям легче живется, да и выглядят они всегда лучше.

Этот год у меня пролетел быстро, я была все время занята, вечерами писала письма, много читала, как говорится, работала над собой, а иначе и мозги атрофируются. Взять хотя бы кроссворды. Некоторые их недооценивают, а какая это гимнастика для памяти! Американские ученые нашли, что разгадывание кроссвордов способствует долголетию. А шахматы? Играя, забываешь обо всем земном. Мозг ведь тоже надо заставлять работать, иначе будет, как писал Твардовский, с человеком, уклоняющимся от политзанятий: «И поскольку близ 80 лет, он не рос уже нисколько — укорачивался дед». Да, да, это правда — проверьте на себе. Или попробуйте создать мыслеобраз: каким бы вы хотели быть? Думайте об этом и поневоле через какое-то время приобретете черты вашего идеала. Желаю удачи. Будет голова занята, и недуги притихнут. От своих болячек я благополучно отделалась. Появились судороги — сводило пальцы рук — подсказали: недостаток кальция, надо больше творога, молока. Помогло. Цыплята тоже кое-чему научили: было все хорошо, и вдруг один захромал, лег на бочок и ножками дрыгает; потом другой ...А причина та же: недостаток кальция. Дала им измельченную яичную скорлупу — помогло.

Так вот, хочу поделиться тем, что нашла нового в питании. Зиму питалась корнеплодами: свекла, морковь, редька черная и белая, пастернак и, конечно же, капуста в разных видах. Для себя открыла новые салаты из этих сырых овощей, понравились. Но особое место отводила свекле — ела ее в маринованном виде.

Как это делается? Свеклу очистить, вымыть, сложить в кастрюлю, крупную можно порезать; залить водой, сварить до готовности, быстро охладить. Хрен вымыть, очистить, измельчить на мясорубке, то есть приготовить для маринования: на 3-литровую банку 2 стакана хрена. Свеклу режьте пластинками, толщиной в палец, форма и размер — по своему усмотрению. Нарезанную свеклу складываете в 3-литровую банку и пересыпаете измельченным хреном. Запомнили? Маринад: в оставшийся отвар добавьте лимонную кислоту — 1 пакетик, сахар — 3-4 ст. ложки, соль (немного).

Точного рецепта нет, все зависит от свеклы, поэтому надо пробовать. Соль «не слышно», раствор должен быть кисло-сладким с преобладанием кислоты. Захотите, можно добавлять сахар или кислоту. Попробовали? Одобрили? Вылили маринад в банку со свеклой, закрыли пластмассовой крышкой. Поставили в прохладное место. И можно есть с чем угодно — с мясом, рыбой, картофелем, и добавлять в салаты. Переоценить трудно. Свекла — диетическое питание, а хрен — кладовая нужных веществ. Последние годы у меня все время руки были в синяках: хрупкие капилляры, лопаются, и в результате — подкожное кровоизлияние, то есть темные пятна — синяки. В этом году синяки исчезли. Удивилась. Таблеток не принимала. Оказывается, хрупкость сосудов вызывается недостатком витамина Р, а этот витамин в большом количестве содержится в свекле. Неожиданно свеклой вылечила свои сосуды.

Вот вроде и все, дорогие мои. Хочу пожелать доброго здоровья, хорошего настроения и всего наилучшего в _жизни. Что будет завтра? Завтра будет лучше, чем сегодня. Главное — не терять надежду. Потеря надежды — самая страшная, непоправимая ошибка человека.

Адрес: Мартыновой Нине Феофановне, 355004, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв.3.

И НЕ НАДО НИКАКИХ ТАБЛЕТОК

Я — ваша подлисчица с 1999 года. Давно хотела написать о том, как много значит в преодолении несчастья опыт других людей.

Моему дедушке — Лебедеву Николаю Алексеевичу — 93 года. Он инвалид Великой Отечественной войны 1-й группы. В Сталинграде был контужен, получил осколочное ранение, пережил трепанацию черепа. Но даже и сейчас он, кадровый военный, сохранил солдатскую выправку.

Дедушка трудится в меру сил на даче, делает по утрам зарядку, обтирается мокрым полотенцем. Питаются они с бабушкой скромно: каши, картошка, квашеная капуста, иногда рыба, курятина или нежирная говядина. Два раза в неделю съедают по куриному яйцу. Ну, и молоко, кефир, обязательно 2-3 столовых ложки творога.

Дедушка регулярно слушает радио, как и бабушка (ей 82), читает газеты, смотрит программу «Время», интересуется политикой, любит обсуждать последние новости.

Вот такой у меня дедушка. Его пример жизнелюбия и стойкости очень пригодился мне в трудную минуту. Случилось так, что во время учебы на V курсе университета я заболела: сказалась большая перегрузка, а тут еще муж загулял, потом бросил меня и сына. Было очень тяжело, жить не хотелось. Я вернулась из Харькова в Курск, к родителям. Получила II группу инвалидности, то и дело болела. Но мир не без добрых людей. Однажды почтальон посоветовал мне почитать вашу газету. Взяла я

соседки свежий номер, прочитала и вспомнила, каков образ жизни ведет дедушка.

Начала потихоньку кое-что делать: выполнять зарядку, совершать многочасовые прогулки по лесу, месяц или два обливалась водой. Потом я выписала «ЗОЖ», позже — «Предупреждение». Я поняла, что жизнь не кончилась, что люди переживают и большие несчастья.

Сейчас я уже четвертый год обхожусь без больниц, хотя и бываю в дневном стационаре. Подумываю устраиваться на работу. Летом езжу в деревню, помогаю обрабатывать огород. Там чудный воздух, природа, пение птиц. Спасибо моим старикам: живи, и умирать не надо. А ваша газета у меня всегда под рукой, и когда становится тяжко, наваливается хандра, перечитываю ее — и не надо никаких таблеток.

Адрес: Бондарь Любови Ивановне, 305047, г.Курск, ул.Ольшанского, д. 8а, кв. 45.

«ЗОЖ»: Любовь Ивановна, нам остается поблагодарить безвестного почтальона, который дал вам хороший совет.

И СНОВА БУДЕТ БЕЛОСНЕЖНОЕ ЧУДО

Каждую весну ждешь от нее чего-то нового, совершенно необыкновенного. И для меня уже много лет, как маленькое чудо, букетик ландышей. Вот и нынче сторожу, как бы не пропустить тот короткий кусочек времени, когда цветут ландыши.

А весна в Сибири нынче неустойчивая и капризная: то день-два поманит солнышком, то вновь холода подпустит. Наверное, рассуждаю я, ландыши растерялись — когда им цвести. Ан нет. Еду как-то с работы и из окна автобуса вижу, как девушка с букетиком идет. Ну, думаю, ловить момент надо, а иначе без ландышей останусь. Вечерком обошла в округе все точки торговли цветами. Нет. И на другой день — тоже нет. В пятницу, последний рабочий день, — с сумками по магазинам. И вот около одного из них стоит молоденькая девушка, покуривает, а внизу, в ведрах — ландыши и еще, как голубое облако, незабудки. Эта девушка показалась мне самой симпатичной из всех; я прощаю ей сигаретный дым и от неожиданного видения забываю о сумках с продуктами. Беру два букетика ландышей и один незабудок. Как вдруг изменилось мое окружение: уставшие за неделю женщины, глядя на цветы, улыбались, а кассир, по долгу службы обязанная чеки отбивать, вылезла из стеклянной будки, чтобы понюхать цветочки. Пришла, счастливая, домой, поставила эти чудеса в разные комнаты. И жизнь спокойная меня оставила, так как то и дело я погружала свой нос то в один букет, то в другой. А перед сном подумала: «Вот оно, маленькое счастье, здесь и сейчас».

Жизнь весенних цветов короткая на природе, и в букетах тоже не длинная — три дня, как обычно. Но с ландышами я не расстаюсь. На четвертый день убираю начавшие желтеть листья, выливаю воду и оставляю в вазе белые цветочки засыхать. А если головки уже поникли, то связать и подвесить вниз головками. Через несколько дней готов букетик засохших ландышей. Я их ставлю в книжный шкаф за стекло, чтобы не пылились. И эти маленькие колокольчики стоят целый год, напоминая зимой, что придет она, весна, и снова будет белоснежное чудо ландышей. Я прощаюсь с весной. Впереди — большое лето.

Адрес: Грицевич Лидии Ивановне, 644099, г.Омск, ул.Красный путь, д.18, кв.37.

«ЗОЖ»: Понятно, что письмо как-то не ко времени. Минувшая весна уже в прошлом, грядущая — не скоро. И все же... Мы решили опубликовать письмо Лидии Ивановны, ибо оно не столько о весне и не столько о ландышах, сколько об умении находить искорки радости и счастья даже в том малом, что дарует нам жизнь.

Подумаешь, какой-то букетик ландышей...

ПИШУ СВОЮ КНИГУ!

Два года выписываю «ЗОЖ» и за это время сагитировала подписаться человек десять знакомых. Когда получаю очередной номер газеты, то прежде всего интересуюсь последней страницей: какой тираж и сколько нас прибавляется. Признаться, никогда не думала вам писать, но вот статья Галины Кулешовой «Среди нас нет неинтересных людей» (№ 10 (190) за 2001 г.) заставила меня взяться за перо, ибо свою книгу жизни я веду уже полвека.

Начала в 20 лет, а сейчас мне 70 лет. В молодости писала о жизни, каждодневных событиях, ничего не упуская, даже мелочей. Но потом вышла замуж и бралась за перо только от случая к случаю. Когда в семье пятеро детей, — не так-то просто писать каждый день. Первый ребенок родился, когда мне было 26, пятого родила в 46. За 20 лет ни одного аборта не сделала, чем и горжусь.

Итак, я посадила дерево (яблоню), воспитала и выучила детей (трое из них имеют высшее образование, двое — среднее). И, конечно же, построила хороший дом вместе с мужем. Овдовела в 70 лет. Сейчас на пенсии. Имею 40 лет беспрерывного стажа на одном месте (работала закройщицей).

Книгу я тоже написала. Первый том находится у третьей моей дочери: очень красиво, чисто написано, в переплете, и страницы пронумерованы, и поля сделаны. А на полях оставил свои замечания мой муж. Эти пометки для меня дороги, как память о нем. Но, опасаясь, как бы чего не случилось и книга моя не затерялась, я ее отправила для сохранения дочери.

А второй том книги я до сих пор продолжаю.

Со мной произошла такая история. Заболела я впервые в 55 лет (климакс). К врачам не пошла, а взяла тот самый первый том моей книги и перечитала от начала до конца. Это оказалось так интересно и ново — о многом не могла ведь и помнить! И — вы не поверите — прочитав, я поправилась — от удовольствия вспомнить все, что там было рассказано. И теперь мне только остается повторить призыв Кулешовой: пишите, зожевцы, такую книгу своей жизни в любом возрасте: это первое лекарство от всех болезней!

P.S. *«Еще раз о жировой диете».*

Я полностью согласна с таким питанием и не боюсь лишнего холестерина. За свою жизнь вырастила 50 свиней и очень люблю свиное мясо, даже жирное, особенно коленочки. Еще люблю и ем каждое утро по два «домашних» куриных яйца всмятку с оранжевым желтком. А нам говорят, что надо не более чем два яйца в неделю.

Между прочим, желток гонит желчь и препятствует образованию всяких камушков.

Адрес: Лощининой Валентине Ивановне, 391670, Рязанская обл., п.Кадом, ул.Набережная, дом.11.

Я РАСХВАСТАЛАСЬ, НО ВЕДЬ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ

Я выписываю «ЗОЖ» первый год — не знала о существовании этой газеты. А попала она мне случайно, в другом городе, где я была в гостях. И вот теперь я — ваш подписчик. И первое, что я сделала,— это в прошлом году «отозвалась» на просьбу о помощи одной женщины из Орла. Теперь мы с ней друзья и ведем теплую переписку. Но начну по порядку.

С 1985 г. я больна — измучили частые ангины — в результате бронхит с астматическим компонентом. Сколько было выпито антибиотиков! Спала почти сидя — задыхалась, да еще ринит: нос не дышит. Предлагали даже операцию... Но когда по вине антибиотиков я попала в больницу с аллергией и чуть не умерла, вот тогда решила: выбираться из болячек нужно самой.

Тогда появился Бутейко — дыхательная гимнастика, то есть волевая ликвидация глубокого дыхания —ВЛГД. Я нашла, где этому можно научиться, и научилась. ВЛГД в чем-то подобно дыханию по Фролову, но без аппарата.

В результате бронхит исчез, и нос до сих пор дышит отлично. Но это труд очень нелегкий и длительный. Многие не могут и тренажер Фролова одолеть — нет терпения. Нам ведь подай выздоровление мгновенно, как таблетку: проглотил и порядок. Все без преодолений и труда.

В 1990 г. заболела основательно: «Ревматоидный полиартрит». Кто болеет, тот поймет, что это такое. Изнуряющая, непрекращающаяся боль и неподвижность, и неизвестно, сколько все это продлится.Короче, опять начала поиск. Приобрела и проштудировала книги Гущо, Мазнева, изучила методику сухого голодания. Тем временем у меня еще образовался и коксартроз левого тазобедренного сустава. Ортопед сказал: «Все, поезд ушел, или операция, или неподвижность. Знакомый хирург посоветовал встать на костыли, что я сейчас и другим советую. Это чтоб не добить окончательно сустав — со временем он, сустав, «оцинкуется».

И вот три года на костылях — с 1994 по 1997 гг. Испытала на себе очень многое: и водолечение (я и до сих пор обливаюсь), и глинолечение, и уринотерапию, и ежедневные обертывания по Кнейпу в соломенном отваре. А сколько чисток было проделано и трав выпито — короче, труд безостановочный. И результат — костыли оставила!

А 10-дневное сухое голодание без воды и еды — это что-то фантастическое. Вспоминать страшно. Но я твердо поставила цель: встать на ноги — и встала. И еще хочу сказать, что большую роль в моем излечении сыграли книги С. Н. Лазарева, где он учит лечить душу. Вылечится душа, телу болезни не страшны. Поэтому, дорогие мои, учитесь терпению и знайте: исцеление требует времени — быстро ничего не получится.

Очень огорчительно читать рубрику «Отзовитесь!» — столько больных детей и такие болезни — прежде о них и не слышали. Хочется обратиться ко всем зожевцам: прочтите книги С. Н. Лазарева, особенно «Диагностику кармы» — у вас на многое откроются глаза. Поверьте мне, я это выстрадала.

Ну, а по поводу обращения в «Отзовитесь» скажу: ищите сами. Сейчас такое множество литературы, все разложено по полочкам. Я понимаю — сложные случаи. Но в основном спрашивают о том, что многократно уже описано. В том числе и в «ЗОЖ».

Немного о себе. Я закройщик-универсал, последние 10 лет работала военным закройщиком. Было время, я ложку держать не могла. А сейчас шью все своим детям, внукам — и верхнее и легкое. Мне 70 лет. Простите, расхвасталась. Да ведь и есть чем гордиться — это я от радости, что выжила.

Адрес не хотелось бы давать, так как отвечать — дело не безобидное, и, повторюсь, все можно найти в газете.

Галина ЗЛОБИНА.
г. Абакан,
Хакасия.

«...ТЫ НЕ ОДИНОК...»

Пишу вам под впечатлением статьи в № 13, 2001 г. «По-прежнему актуально». Не согласна с мнением автора, что роль религии в лечении незначительна, «так сказать, вспомогательная».

Для кого как. В таких тонких вещах нельзя быть столь категоричными. «Блажен, кто верует, тепло ему на свете», — сказал поэт. И был прав. Ведь иногда именно вера во что-то спасает. У некоторых это – Бог, у других – научные достижения медицины, а третьи верят только себе, своей интуиции.

Многие видные ученые, в том числе и врачи, были глубоко верующими людьми (Филатов, например) и убеждений своих не скрывали. Многие священнослужители были прекрасными врачами. Православие, как и народная медицина, имеет глубокие корни.

Большинство все же должно осознать, что чем раньше они приобщатся к здоровому образу жизни, тем лучше для них и их детей. Будущее медицины – это профилактика заболеваний, что гораздо интересней и целесообразней. Физкультуре в этом деле принадлежит главная роль. Ведь лечиться – скучно и противно, а двигаться, пока здоров организм, так приятно. Оздоровительный спорт должен войти в наши детские учреждения, стать, как раньше, массовым.

Ну, а пока пусть этим займутся дедушки и бабушки. И внукам польза, и пенсионеры – при деле. Если они еще станут проповедовать «лечебную философию», как это делает на страницах «ЗОЖ» Г.Кулешова, то польза будет двойная.

А то, что вера в Бога многим помогает, не отрицают и врачи.

Возможно, многим понравятся слова греческого философа II века Эпиктета: *«Когда, закрыв за собой дверь, ты остаешься один в своем доме, не говори, что ты одинок: ибо ты не одинок, Бог и твоя душа вместе с тобою».*

Адрес: Петровой Людмиле Николаевне, 393087, Тамбовская обл., Петровский р-н, с.П.Чичерино.

«ЗОЖ»: Нет, Людмила Николаевна, мы, видимо, не вполне ясно выразились: и в мыслях не было принижать веру в Бога, как-то задевать чувства верующих. И, согласны с Вами, прав поэт: «Блажен, кто верует...»

Но не зря у нас существует свобода совести. Каждый волен сам избрать свой символ

веры. Как и Вы справедливо пишете: в человеческий разум, в свои силы... Важно, чтобы эта вера подвигала нас на доброе. Тогда она действительно горами двигает.

МЕНЯ СПАСЛА «ДЕТКА»

Дорогим зожевцам шлю мой сердечный привет и слова благодарности за то, что мы – вместе. Я давно выписываю вестник «ЗОЖ», с нетерпением жду каждый очередной номер, читаю от корки до корки. Мне 63 года, я учительница русского языка и литературы. На пенсию вышла всего год назад, но продолжаю вести активный образ жизни, много читаю, даже начала изучать английский язык.

О болезнях стараюсь не думать, гоню от себя плохие мысли. Лет пятнадцать обхожусь без лекарств, от больницы держусь на почтительном расстоянии. А если вдруг прихватит сердце или голова заболит – лечусь травами: благо, в вестнике есть рецепты практически на все случаи жизни.

Несколько лет тому назад у меня отнимались ноги; ходила с трудом – артрит, остеохондроз. Официальная медицина, равно как и поездки на курорты, не помогли. Я поняла, что своим здоровьем должна заняться сама. Меня воскресила оздоровительная система Порфирия Иванова «Детка». Понадобился всего год упорных, систематических занятий, чтобы я навсегда забыла о своих больных ногах. А с «Деткой» меня подружил вестник «ЗОЖ», за что я так признательна всем вам, людям с добрыми сердцами, воспринимающими чужую боль как свою. Хочу подарить вам свои стихи. Понимаю, они во многом несовершенны, но – от души.

Всем желаю дружбы
с «ЗОЖем»,
И с природою дружить.
И тогда мы точно
сможем
О здоровье не тужить.
На людей не надо
злиться
И в семье блюсти покой.
Надо чаще веселиться,
На беду махнуть рукой...

Адрес: Сычевой Валентине Дмитриевне, 307251, Курская обл., г.Курчатов, Коммунистический проспект, д.9, кв.7.

«ЗОЖ»: Что ж, Валентина Дмитриевна, от души, так от души. Нам как раз это и важно в письмах – чтобы они шли от сердца. Желаем вам и дальше вести столь же активную и интересную жизнь.

ЕЩЕ РАЗ ОБ АДЕНОМЕ И КОРЕ ОСИНЫ

В № 7 за этот год мы напечатали письмо Василия Петровича Литвинова о лечении аденомы простаты настойкой коры осины. У наших читателей это вызвало большой интерес. Сегодня мы публикуем еще одно письмо Василия Петровича.

Редакция довольно точно и без ошибок изложила мое первое послание, но все равно меня буквально завалили письмами с самыми разными вопросами и просьбами. Я не в состоянии все письма «переработать» и дать всем ответ, хотя очень понимаю всех товарищей, которые их прислали, а поэтому очень прошу через вестник «ЗОЖ» сделать дополнительные пояснения.

1. По 20 капель настойки я капал именно в 15-20 граммов **водки**, а не в воду.

2. Рассылкой коры осины или готовых капель я никогда не занимался, и никаких запасов у меня нет, тем более что все сроки заготовки коры из молодых деревьев (в толщину руки – 7-8 см) уже давно прошли. Делается это в нашей области в апреле, в 10-25 числах, то есть до полного распускания почек и листьев.

3. Расскажу подробнее об изготовлении настойки. Брал 100 г сушеной коры (неважно, где ее сушили – в духовке, в русской печи, на жаровне и т.п., но только не на солнце). Потом я ее мелко ломал (крошил на кусочки в 3-4 см длиной), но только не растирал в порошок и не молол на кофемолке. Клал эту осину в обыкновенную стеклянную бутылку емкостью 0,5 л, конечно, заливал эту кору 200 г водки (граненый стакан), плотно закрывал пробкой и на две недели ставил в темное место. (Перед заливкой коры водкой надо ее хорошо уплотнить: в бутылке палочкой, а в банке — толкушкой, тогда 200 г водки полностью закроют кору. Отжимать кору после ее готовности через две недели тоже неплохо толкушкой. Этот вопрос волнует многих, кто прислал мне письма). Через две недели сливал из бутылки жидкость в отдельную посуду (флакон или пузырек). Чистой темно-коричневой жидкости выходило примерно 90-100 граммов, которых должно хватить на 2-2,5 месяца при регулярном приеме 3 раза в день перед едой. Перерывы нежелательны. Я часто нарушал распорядок по различным домашним обстоятельствам, поэтому этот срок у меня получался до 3-4 месяцев.

Чувствую я себя сейчас удовлетворительно. Ночью поднимаюсь в туалет 1-2 раза. Чай и другие жидкости перед сном употреблять воздерживаюсь, кроме одного стакана кефира, простокваши или ряженки. Стараюсь избегать переохлаждения ног и физических перегрузок.

В настоящее время, в порядке профилактики, я опять пью настойку на водке коры осины. Хуже от этого не будет. Иногда по разным торжествам допускаю выпивку – 50-70 г простой водки, но не самогона. Настойку приготовлять на самогоне тоже недопустимо.

Я в свои 74 года во всех отношениях вполне работоспособен, хотя разных «болячек» хватает.

Что еще? Некоторые товарищи в своих письмах додумались в конверты вложить деньги, даже до 50 рублей. Это делать категорически нельзя, так как такие письма оказались вскрытыми, и никаких денег, конечно, там нет. Теперь я вынужден сообщать им об этом, и для того, чтобы они убедились в этом сами, отправляю их письма и конверты обратно, дабы снять с себя подозрение в своей непорядочности.

Адрес: Литвинову Василию Петровичу, 174400, Новгородская обл., г.Боровичи, дер. Сушани, д. 4.

СМЫСЛ ЖИЗНИ – В ГАРМОНИИ

Вот уж, воистину, пути Господни неисповедимы. И так бывает, что печаль и радость идут рядом. Дело в том, что я

пережила горькие дни. В сентябре 1993 года на свадьбе своего приятеля, где мой сын был свидетелем, при возвращении из ЗАГСа машина перевернулась, и погибли оба свидетеля – мой сын и девушка. А 18 мая этого года от удара молнии погибла моя дочь. Больше детей у меня нет. После дочери остались двое внуков. Такая вот горькая моя судьба. Но и это еще не все. Мой муж — слабовольный человек (или это сейчас болезнь века) – подвластен зеленому змию и часто впадает в запои. В критических ситуациях я никогда не имела возможности чувствовать его поддержку и помощь.

Горько, больно, обидно. Все принимаемые возможные меры недолго действуют, и с каждым новым запоем человек только еще глубже вязнет в этом омуте. Как все это пережить – недоумевают даже посторонние люди. Возможно, и я бы не смогла, если бы не познала на себе силу помощи свыше. Провидение Создателя и Творца нашего безмерно. Вот о чем мне хочется вам сказать и для чего я написала о своем горе. Я не смею назвать себя истинно верующей, потому что многого не знаю, не понимаю, может быть, а главное: не имею сил и мудрости жить, как учит Слово. И все же как не поверить в то, что Господь все видит, слышит и знает все наши нужды? Еще до гибели сына Он готовил меня к страданиям, а после подал весть о том, как умалить мою скорбь. Вот и сейчас Он заранее позаботился о том, чтобы послать мне помощь свою через чистые сердца далеких мне людей, зная наперед, что рядом этого я не получу. Все хлопоты и заботы оба раза брал на себя мой брат, и я ему безмерно за все благодарна. Но ободрить дух мой было бы не в его силах. И это пришло иными путями. После публикации в вестнике «ЗОЖ» ко мне стали приходить письма. Сколько в них было тепла, доброты и любви! Над иными письмами я просто плакала. Вот и сегодня пришло еще одно такое письмо. Я не посмела отказать никому в ответе, но тогда я еще не знала, как мне нужно благодарить людей должным образом. Всем им мой земной поклон. Не сам ли Господь указал им путь ко мне и не Он ли вложил в их сердца все то тепло и любовь, чтобы они могли поделиться со мной? Как еще это можно понять?

Вы уж простите, что излила столько боли и печали. В прямом разговоре трудно рассказать о пережитом, а одной носить все это в себе просто невыносимо.

Знаете, недавно мне пришла в голову такая мысль. Может быть, кто-то ее уже и выражал, не знаю, но я пришла к ней сама. Смысл жизни – в гармонии. Чуть нарушилась эта гармония, и теряется смысл. Не для того ли и создан человек, чтобы поддерживать эту гармонию природы и украшать ее собой, наслаждаясь миром и покоем? Увы, человек разрушил свой мир и терпит бедствие за бедствием.

Адрес: Вихаревой Дине Николаевне, 607600, Нижегородская обл., г.Богородск, ул. Ленина, д.150, кв.20.

«ЗОЖ»: Мы глубоко благодарны вам, Дина Николаевна, за искреннее письмо. Надеемся, у вас и в дальнейшем достанет сил, чтобы поддерживать в себе душевное равновесие, то, что вы справедливо называете гармонией с окружающим миром.

ВАШ РЕБЕНОК — ВАША КРОВИНОЧКА

Здравствуй, мой верный друг «ЗОЖ»! Огромное спасибо за то добро, которое ты даришь нам. Сейчас выходит много газет и журналов, пропагандирующих здоровый образ жизни. Но вестник «ЗОЖ» отличается от всех других изданий. И знаете, чем? Да тем, что вселяет он в наши сердца оптимизм. А это так важно!

Но есть одно «но»... Мало в вестнике материалов, рассказывающих о детских болезнях, о том, как справляться с ними народными средствами. Хотелось бы почитать беседы с врачами-педиатрами, со специалистами-медиками и, конечно же, услышать голоса тех, кто может подсказать самые простые и действенные средства для борьбы с детскими болезнями.

Головина Ольга Валерьевна. Ставропольский край, Изобильненский р-н, п.Рыздвяный, ул.Южная, 20-30.

«ЗОЖ»: Сегодня мы выполняем вашу просьбу, Ольга Валерьевна, — публикуем беседу нашего корреспондента Светланы ТУТОРСКОЙ с выдающимся педиатром, академиком РАМН Вячеславом Александровичем ТАБОЛИНЫМ. Вячеслав Александрович – человек неординарный. Сам родом из крестьянской многодетной семьи на Владимирщине. Мать, женщина мудрая, считала необходимым и обязательным, чтобы дети учились. Так Вячеслав оказался в Москве. Поступил в Бауманское, успешно дошел до IV курса и тут понял: нет, не его это стезя. И поступил на первый курс II Московского медицинского института...

Много лет профессор Таболин руководит кафедрой педиатрии своего родного института, ныне Российского Государственного медицинского университета. Он ученик великого российского детского врача Георгия Несторовича Сперанского. Недавно Вячеславу Александровичу исполнилось 75 лет, с чем мы его от души поздравляем.

«ЗОЖ»: Вячеслав Александрович, какие главные опасности сейчас подстерегают ребенка после рождения?

ТАБОЛИН: Прежде всего это заболевания органов дыхания и пищеварения. В начале семидесятых годов прошлого века троим выдающимся нашим педиатрам – Г.Сперанскому, Ю.Домбровской и А.Туру — была присуждена Государственная премия за большой вклад в снижение детской заболеваемости и смертности. Так вот, профессору Домбровской премию дали за снижение заболеваемости органов дыхания, а Сперанскому – за успешное лечение болезней пищеварения у младенцев. Ребенок особенно уязвим в течение первого года жизни. И на этой дистанции длиной в год риск распределен неравномерно. Первый месяц жизни – вот время наиболее опасное. А из этих тридцати дней – самая первая неделя жизни. Недавно, когда в Госдуме обсуждали проблемы детского здоровья, снова прозвучало: по-

ВАШ РЕБЕНОК — ВАША КРОВИНОЧКА

ловина всех потерь жизней детей до года (а такой показатель младенческой смертности принят во всем мире) приходится на первые семь дней после появления на свет.

Дело в том, что при рождении ребенок совершает очень нелегкий переход из одной среды – материнского организма – в иную. Ему надо адаптироваться к атмосферному давлению (внутри чрева матери он как бы плавает в невесомости), самому начать дышать (до рождения он получал кислород с кровью матери), самому начать питаться (раньше он также все получал через материнскую кровь). Вдобавок на него обрушивается новый мир звуков и иных ощущений. Специалисты сравнивают такую адаптацию с нелегким приспособлением космонавта к невесомости. С той разницей, что космонавты задолго до полета тренируются. И они – взрослые...

Когда ребенок нормально доношен, он преодолевает все упомянутые трудности. Если же он родился раньше срока, у него, например, могут быть незрелые легкие. Что это значит? Легкие нормально расправляются при дыхании благодаря тому, что на поверхности их ячеек природа поместила вещество, которое называют сурфактант. Если ребенок родился раньше срока, в его легких это вещество может отсутствовать. А если его нет, легкие не могут расправиться, нельзя вдохнуть воздух. А значит, жить.

Подобная незрелость характерна и для других систем – пищеварительной, ферментной, нервной. Вот почему такого ребеночка надо еще выхаживать в специальных условиях, с помощью особой аппаратуры, постоянно следя за его состоянием.

Это выхаживание во всем мире стоит очень дорого. Дороже, кстати, чем коррекция состояния будущей матери. Да, таковы парадоксы нашего современного мира.

«ЗОЖ»: Ну, а нынешняя молодая женщина, что она может из этого извлечь для себя?

ТАБОЛИН: Прежде всего то, что здоровье ее малыша лишь на одну шестую зависит от усилий медицины. Что надо сделать все, чтобы у ребенка, так сказать, был нормальный физиологический старт. Любая мать должна стараться умеренно двигаться, по возможности нормально питаться, воздержаться от алкоголя и курения. Надо только хорошенько вдуматься: будешь, например, пить и курить во время беременности – это неминуемо обернется поражением детского мозга, а в будущем и интеллекта. Я уж не говорю о матерях-наркоманках, их сегодня, к сожалению, немало. У их детей обычная беда – недостаточное развитие головного мозга. Мы, педиатры, работающие в родильных домах, сейчас сталкиваемся с совершенно новым феноменом: пьяный новорожденный. То есть рождается малыш, у которого в крови процент алкоголя, как у взрослого пьяного... Но по детской нервной системе это бьет во много раз сильнее.

«Завоевание» последних лет: в Филатовской больнице, где я много лет работаю, пришлось открыть целое отделение, где врачи выводят детей из состояния опьянения. То есть, проще, детский вытрезвитель. Ну не везти же этих детей в вытрезвители для взрослых! А это, хочу спросить, разве не зависит от семьи, от матери? О каком же здоровом образе жизни растущего человека можно говорить, если ему и дома (мы знаем множество таких случаев) не только кладут в тарелку еду, но и наливают водки?

«ЗОЖ»: Вот сейчас мы, Вячеслав Александрович, говорим в самой прохладной комнате вашего дома, «спасаемся» зеленым чаем с мятой. А как такая жара действует на ребенка?

ТАБОЛИН: Ребенку свойственно не реагировать быстро на перегрев или переохлаждение. У него еще недостаточно развиты внутренние механизмы регуляции. Даже трехлетний ребенок, увлеченный игрой, может не заметить, что солнце уже печет не на шутку; не пойдет к матери попросить воды... Дело взрослых в такую экстремальную жару, как эта: вовремя увести в тень, давать достаточно питья. И особенно это относится к маленьким детям, грудничкам. От недостатка жидкости их организм обезвоживается, они могут незаметно для окружающих начать терять вес, а это уже опасно для жизни. В свое время я участвовал в «медицинских десантах», каждый год работавших в Средней Азии. Наша бригада каждое лето приезжала летом в Самарканд. Там работает мой ученик Уктам Ишкабулов. Как-то мы с ним вместе смотрели кривую заболеваемости грудных детей по месяцам: июнь, июль, август – как бы ни «выкладывались» врачи, резкий подъем тяжелой кишечной патологии у новорожденных и детей до года. Я и говорю Уктаму: я, мол, ни в коем случае не хочу вмешиваться в ваши религиозные установки. Но неплохо бы, если бы больше детей рождалось не в июне и июле, а, скажем, в сентябре и далее, когда жара спадает. Ведь жара у вас – экстремальный фактор для младенцев, как землетрясение. На следующий год приезжаем – Уктам просто сияет: меньше стало число «летних» рождений, и сразу желудочно-кишечные болезни пошли вниз. Значит, все же можно помочь ребенку сделать его первый год жизни менее трудным. И для этого не надо добавочных средств. Кстати, на Руси, когда обычно справлялись в крестьянстве свадьбы? Осенью в мясоед, когда забивали часть домашнего скота, чтоб не кормить его зимой. Обилие мяса, хлеб уже в амбарах – можно погулять. Но не только это: ребенок, зачатый после таких осенних свадеб, родится где-то к сентябрю, когда жара уже спала. Или свадьбы на «Красную горку», в апреле: жди дитя к зиме.

«ЗОЖ»: И уж, конечно, на свадьбе пьют гости, а жених и невеста капли в рот не берут...

ТАБОЛИН: Да, во многих патриархальных обычаях было заложено стремление сохранить здоровую семью, здоровое потомство.

Я вообще, знаете, за семью патриархальную. Не в домостроевском плане, а в том, что все члены семьи должны уважать друг друга, а пуще всего отца и мать. Не стоит девушкам до брака пускаться во все тяжкие с кем попало. И лучше замуж выходить годам к восемнадцати, не раньше. Сейчас вот в Тамбове подъем рождаемости. Пошли навстречу реальности, разрешили заключать браки девушкам с 15 лет. Но ведь 15-летняя мать еще подросток. Ее гормональная система не подготовлена к материнству. Много детей–«даунов», у девочек-матерей нет грудного молока. Об этом мы еще будем говорить...

«ЗОЖ»: Какие составляющие здорового образа жизни, которые дадут ребенку здоровье на долгие годы, стоит сейчас упомянуть?

ТАБОЛИН: Это, конечно, грудное вскармливание. Сейчас идею грудного

вскармливания горячо пропагандирует Всемирная организация здравоохранения. Не так давно к нам приезжали американские педиатры, рассказывали, как они насаждают у себя кормление грудью. Да, сделали разные потрясающие продукты для ребенка с первого дня жизни, а, в конце-то концов, пришли к тому, что ценнее материнского молока ничего нет.

А ведь начиналось все это у нас в начале прошлого столетия. Профессор Сперанский, наш учитель, с 1922 года руководил Институтом материнства и младенчества. Помимо того, что до 1917 года он сумел настоять на открытии консультаций, где педиатры бесплатно консультировали здоровых детей, он еще в 1910 году открыл первую молочную кухню для грудных детей, которую назвал «Капля молока». Женщинам, у которых молока было в избытке, предлагалось помогать тем, кто по той или иной причине не имеет молока.

Ведь в чем тут дело? Сперанский это понял как-то через врачебную интуицию, а позднее подтвердили своими работами иммунологи: в первые два месяца жизни иммунитет у ребенка незрелый. У него в крови отсутствуют такие необходимейшие иммунные клетки, как иммуноглобулин А. Это резко снижает уровень защиты от инфекций, тех же желудочно-кишечных или пневмонии. В материнском же молоке иммуноглобулин А присутствует, и при грудном вскармливании ребенок получает его с молоком. Но – опять не слава Богу! – у наших женщин сейчас с молоком далеко не всегда благополучно. Тут еще сказываются и стрессы, лихорадочный ритм жизни. А, кроме того, прошлое не прошло для нас бесследно. Я еще три десятка лет назад сказал на одном высоком научном собрании: здоровье детей не улучшается, потому что их родили дети детей войны. А еще: рожает третье поколение работающих матерей. Да к тому же работающих не сколько посильно женщине, а с мужчинами наравне. Ведь биологического равенства нет и быть не может. Как на меня после того выступления набросились! А недавно президент Путин, выступая в день 60-летия начала Великой Отечественной войны 1941 года, сказал, что наша нынешняя трудная ситуация со здоровьем народа идет корнями из 1941 года...

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к вакцинации?

ТАБОЛИН: Проблема сложная, в двух словах о ней не скажешь. С одной стороны, надо защитить ребенка от опасных инфекций. С другой – если это делать без учета реального состояния конкретного ребенка, могут быть осложнения от самой прививки. О том, что не все прививки обязательно надо делать, расскажу на примере краснухи. Когда опасна краснуха? Если ею заразилась беременная женщина, то у ее ребенка возможны врожденные пороки сердца и недоразвитие мозга. А если краснухой заразился ребенок, он болеет недолго и без осложнений. В Австралии, скажем, от краснухи прививают девочек. А если маленький ребенок заболел краснухой, то его не только не изолируют — наоборот, приглашают сверстников попить чайку, поиграть. Делается это, чтобы дети легко переболели, и у них появился естественный иммунитет против краснухи. Но вот у нас, например, отказ — полный – от прививок против полиомиелита в ряде территорий (прежде всего на Северном Кавказе) привел к появлению более опасных форм вируса. С этим тоже надо считаться.

Мы, микропедиатры, сейчас считаем, что вакцинация против туберкулеза в первый же день жизни ребенка – это слишком рано, чрезмерно велик удар по иммунитету. Сейчас идет уже четвертый суд. Родители нескольких новорожденных, которым привили несколько лет назад туберкулезную вакцину, требуют возмещения ущерба: у их детей развился туберкулез пяточной кости. Видите, какое несчастье. А с кого получать компенсацию, неясно. Вакцина сделана, говорят эпидемиологи, с учетом всех требований безопасности. А я думаю, все дело в том, что нынешние дети совсем другие, нежели были полвека назад. Надо учитывать эти изменения – нет ничего более меняющегося, нежного, чем маленький ребенок, который вовсе не есть маленькая копия взрослого.

«ЗОЖ»: Вячеслав Александрович, вы – великий труженик. Подготовили 127 кандидатов и 40 докторов медицинских наук. Лечите – и каких трудных детей вытаскиваете...

ТАБОЛИН: Да, руки никогда нельзя опускать. Помню, несколько лет назад мне позвонили, сказали: очень тяжелый новорожденный в 25-м роддоме Москвы. Родным уже сказали: «Крепитесь, он не жилец – отек мозга». Я приехал в роддом его посмотреть. Он сразу схватил меня за палец и глядит, глаза в глаза. Я наметил необходимые экстренные меры. Потом выхожу в коридор — там отец и мать. Я им говорю: «Да вы что, его рано хоронить. Какое у него недоразвитие мозга, у него такой умный взгляд! Мы все за него будем бороться». И сейчас ему около 10 лет – смышленый, хорошо развит, хорошо учится.

«ЗОЖ»: Этот девиз: не сдаваться! – вы исповедуете и в своей личной жизни?

ТАБОЛИН: Безусловно. И пережить, и хворать пришлось немало. Было много всякого. И если постиг тяжкий удар, мой девиз: не фокусировать на этом сознание, идти вперед. Я знал поэта Анатолия Жигулина. Отмотал он в свое время огромные сроки по лагерям — по ложному доносу. И когда все было позади, стал писать такие невероятные стихи – просто мороз по коже. О том, что жизнь была больше чем сурова к нему. И тем не менее:

«Жаль,
что ты неповторима,
Жизнь прекрасная моя!»

А ведь вдумайтесь: многие из тех, у кого была труднейшая жизнь, прожили на удивление долго. В последнее время выяснилось, что у этого феномена есть научное объяснение. У человека в организме около двух тысяч ферментов. Отсутствуют один или два – это ведет к заболеванию. Но даже если ферментная система нормальна, она может работать активно, а может еле-еле. Так вот, открыта несомненная связь: если человек живет эмоционально ярко, то ферментная система активизируется. При этом самые долговечные и прочные эмоции – это положительные эмоции. Все побуждения должны быть направлены на добрую цель.

«ЗОЖ»: Вы придерживаетесь какой-то особой диеты?

ТАБОЛИН: Нет, меня дома ругают за то, что я люблю пельмени. В юности бегал, был альпинистом. Никогда никакого лишнего веса, но это получалось без специальных усилий. Были и неполадки с сердцем. Я недавно познакомился с поэтом Ашотом Гарнакерьяном. Он был другом Михаила Шолохова. Вместе ходили под парусом, рыбачили. И он тоже пишет удивительные стихи.

Вот на память пара строк:

«Есть в словах
«причал», «стоянка»
Неподвижность,
обреченность...»
«Пусть в пути гроза
и качка,
Чтоб за мною ветер
гнался,
А могло бы быть иначе –
Я б от жизни отказался».

Я готов подписаться под каждым словом из этих строк.

НОВОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Исследование, проведенное медиками в Вашингтоне, обнаружило интересные свойства яда, известного, как ботулин токсин А. В пластической хирургии его используют для удаления морщин. А теперь выявлено, что он также устраняет боли в пояснице, которые омрачают жизнь очень многим людям. Об этом свойстве яда опубликовано сообщение в журнале «Неврология» в США.

Врачи собираются попробовать применить ботулин при таких болезнях, как мигрень и церебральный паралич. Что же касается боли в пояснице (радикулита, по-нашему), то провели такое сравнительное исследование. В группе из 31 человека 15 пациентам делали инъекции ботулина. А остальным кололи физиологический раствор. При этом больные не знали, к какой подгруппе их отнесли. Через три недели в подгруппе, получавшей ботулин, у 11 человек боль заметно уменьшилась. У тех же, кто получал физраствор, легче стало четверым из шестнадцати. Через два месяца: у получавших ботулин избавились от боли 10 человек из 15, а у не получавших – 3 из 16.

БЕЗВРЕДНАЯ СИГАРЕТА?

Врачи считают, что подобное невозможно. Тем не менее вторая по величине табачная фирма США «Набиско» пытается создать безвредную сигарету. Фокус состоит в том, что делается смесь табака и глицерина, где подогреваемый табак не перегорает, а только греется и дает запах. Вместо табака в кончике сигареты тлеет древесный уголь. Остается выяснить, как влияют на здоровье продукты тления угля. Высказывается опасение, что не безвредны и пары глицерина. Чем кончится попытка создать безвредную сигарету, покажет время.

По материалам зарубежной прессы.

БАРВИНОК. ОН СИНЕЕ САМОЙ ЛАЗУРИ

День весенний
безмятежно синий,
Словно малыша
доверчивого взгляд.
Наливаются барвинки
силой
И целебный пчелам
мед сулят.
Ах, синее небесной
сини,
Сквозь зловещие
дебри свет.
На полянах танцуют
барвинки,
Одеваясь в небесный
цвет.
Нашептав заповедные
речи,
Меня мама теплынью
лучей
Пеленала, чтоб черная
нечисть
Не цеплялась к душе
моей.
Утверждаясь в
подвластности веку,
Все тревоги земные
вобрав,
И творить добро
человеку
Я учусь у цветов
и трав.

Простую историю о торжестве любви человеческой над всеми земными тяготами поведал мне седовласый старец под стук колес поезда дальнего следования. Я уезжала из города моего детства, оставляя его навсегда, в один из майских дней, и провожавшие меня друзья подарили букетик голубых барвинков. Цветы стояли на вагонном столике, и мой попутчик смотрел на них голубыми выцветшими глазами, едва не плача, и, как это водится в долгом путешествии, мы разговорились.

— Вы себе не представляете, что для меня значат цветы барвинка, они сопровождают меня всю жизнь. В далекой юности, лет 60 тому назад, война забросила меня в белорусскую землю, окруженную лесами. Я бежал из плена ранним утром. Немцы гнались за мной с овчарками, мне повезло, я пробрался, раненый, через небольшое болотце. Видно, собаки потеряли мой след. На поляне цвел голубой барвинок, сил не хватило, и я забылся среди этого цветущего рая. Очнулся от того, что кто-то обкладывал мою раненую голову прохладными цветами. Рядом со мной сидела девушка в вышитой сорочке и в домотканой юбке.

Поразило меня ее белое лицо, белое-белое, и глаза — два цветущих барвинка.

— Ты ангел, спустившийся с небес? — спросил я ее.

— Ага, твой ангел-спаситель, — ответила она смеясь. — Давай, сяброк, поднатужься, доведу тебя до клуни, здесь недалеко наш хуторок.

Но дойти я не мог. Она тащила меня на себе, мне было больно, я умолял ее оставить меня. Затем потерял сознание. Когда пришел в себя, понял, что лежу на сене в огромном сарае.

Никого не было, кроме любопытной безрогой козы с кокетливыми сережками. Она попробовала на вкус мою окровавленную гимнастерку, потрогала меня копытцем, помекала, а потом улеглась рядом, задумчиво пережевывая свою жуйку и тяжело дыша желтым боком. Так прошла ночь. Наутро пришла моя белобрысая — ангел-спаситель, напоила меня парным козьим молоком и перевязала мне голову растертыми барвинковыми цветами. Я выпил горький настой все из тех же барвинков и снова уснул.

Всю неделю девушка ухаживала за мной, ее белорусский говор убаюкивал. Я очень много спал. И в один прекрасный день почувствовал себя здоровым. Раны на голове не были очень серьезными, но все еще болели. Девушка сплела венок из барвинков, себе и мне, она оказалась очень веселым человечком.

Звали ее Дусенькой, Евдокией. Я полюбил ее всем сердцем, и она отвечала мне. Но пришел день расставания. Она помогла мне отыскать партизанский отряд Медведева, орудовавший в цуманских лесах.

Помню наши последние часы. Она держала темно-зеленый листочек барвинка в своих сочных и сладких, как спелая земляника, губах, и слезы стояли в ее глазах.

— Съешь листочек и не забудешь нашу любовь.

Больше мы не встретились. Так бывает в жизни. Время закружило меня. Сладкие воспоминания позабылись, но каждый раз, когда зацветал барвинок, я не забывал поставить на своем столе букетик. Жена мне попалась черствая, скандальная, жизнь с нею я провел безрадостную. Детей она мне не подарила. Умерла несколько лет тому назад, изрядно измучив и себя, и меня. Вот и остался бобылем. Как-то я не спал всю ночь, чудилось, будто кто-то ходил на веранде моего просторного дома, постукивал в окно. Ночь была светлая. Сычи тревожно кричали на елях перед воротами. Я выглянул в окно, и мне показалась женская фигура, закутанная в белые одежды.

— Дусенька, — позвал я тихонько, — Дусенька.

— Немае меня на свете, милый, — почудилось мне, — немае.

Наутро пришло письмо из далекой белорусской деревеньки. Моя Дусенька умерла 40 дней тому назад. В письме были засушенные цветки барвинка. А написала мне письмо моя дочь, про которую я ничего не знал.

Примчался я в Дусину деревеньку и узнал печальную историю потрясающей любви и верности. Понесла она от меня ребеночка, родила дочку Галинку, знала обо мне все. И никогда не выходила замуж. Ждала. Я ведь стал

большим государственным деятелем, имя мое мелькало на страницах газет. Вырезки с фотографиями хранила. Боялась войти в мою жизнь. Встретили меня внуки. Четверо мальчиков. И тогда понял я, что не любил свою жену, сделал я ее такой злой сам. Что жила моя Дусенька всю жизнь во мне, а любовь свою к ней я заглушил работой. И все прошло мимо, все тлен. Только барвинки возрождаются и побеждают зиму и холод душевный.

...Долго еще мне вспоминался рассказ случайного попутчика. О самом же барвинке можно рассказывать долго и много. Не погибают под снегом темно-зеленые кожистые листья барвинка малого. Поэтому он стал символом жизнестойкости и неуязвимости у многих народов.

Расставшись с любимой женщиной, 18 лет спустя, Жан Жак Руссо в восемнадцатом столетии описал барвинок - цветок своей любви к госпоже Варан в знаменитом произведении «Исповедь», которым зачитывалась вся Европа. У подножия памятника, установленного на одном из островов Женевского озера этому писателю, высажен любимый им цветок.

В народной мудрости существует поверье, будто барвинок вырастает на месте захоронения невинно убиенных душ. Включается барвинок в свадебные славянские обряды как символ вечного и прочного союза, втыкают веточки его в свадебный каравай.

В медицине барвинок применяется с древнейших времен. Об этом целебном растении упоминают Диоскорид и Плиний. В народной медицине он используется в виде отвара для полоскания рта при воспалениях, при болезни зубов и десен в качестве ранозаживляющего, вяжущего, кровоостанавливающего средства. Женщины прошлых веков умывали свое лицо настоем из цветков барвинка. Кожа лица становилась мягкой и приобретала прекрасный цвет. Кашицу из цветков, растертых в деревянной ступке с небольшим количеством соли, использовали при воспалении тройничного нерва, а при головных болях невралгического характера применялся настой из листьев внутрь. При гипертонических состояниях I и II степени это прекраснейшее средство. В траве барвинка открыты алкалоиды, которые составляют основу современных препаратов — девинкана и винкапана.

XIV Всесоюзный съезд терапевтов, проходивший в 1956 году, обратил особое внимание на барвинок. Винин и пубесцин, выделенные из барвинка А.П. Ореховым, понижают кровяное давление, «чистят» и омолаживают сосуды. Присутствие рутина в барвинке укрепляет сосуды, устраняет их хрупкость.

В Китае барвинок розовый, завезенный из тропической Америки, входит в состав рецептов от злокачественных образований. Назначают фитотерапевты настои барвинка при спазмах сосудов головного мозга, нейрогенной тахикардии, при потере памяти цветы барвинка настаивают на меду с добавлением апилака -маточного пчелиного молочка. 1 стакан свежих цветов, растертых до кашицы, 0,5 кг меда и 10 граммов сухого маточного молочка. Хорошенько размешивается, ставится в холодильник. Употребляется по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой за 10 минут на протяжении 40 дней. Также при мастопатиях, при импотенции, при гипертонии, при долгом, не проходящем неприятном запахе изо рта, принимается такое средство не только внутрь, но и в виде турунд, вкладывающихся в ноздри на 20 минут утром и вечером.

Дизентерию, диарею, болезни горла, кишечные и маточные кровотечения, при миомах и фибромах — все эти болезни можно вылечить с применением настоев барвинка. Лечится барвинком и женское бесплодие, причиной которого являются различные инфекции. При таких случаях наряду с принятием внутрь делаются промывающие вагину ирригации с настоем цветков и листьев барвинка.

Столовая ложка из высушенных листьев и цветков травы, перемолотых в порошок, заваривается 250 г кипятка. Настаивается ночь. Процеживается и вводится в вагину на 10-15 минут. Внутрь употребляется водочный настой барвинка — 20 г сырья сухого заливается 250 г водки, варится такое снадобье на медленном огне 10 минут. Настаивают 24 часа. Употребляют по 10 капель 3 раза в день перед едою.

При половой слабости в прямую кишку делают микроклизмочку: 50 г водного настоя на ночь. И пьют по 15 капель 3 раза в день водочный настой 4 дня. Перерыв 2 дня и затем курс повторяют до получения результата.

Столовую ложку порошка из цветов и листьев барвинка заливают 450 г кипятка. Настаивают ночь и употребляют перед едой за 10 минут при кишечных и маточных кровотечениях. Дозы препарата выбираются строго индивидуально

О ядовитости барвинка малого сведений немного. Но вот барвинок розовый, катарантус, из которого выделены винкристин и винбластин — сильнейшие противоопухолевые препараты, требует осторожности. В народной медицине сок катарантуса надо применять по нарастающей от 1 капли до 25, прибавляя по 1 капле ежедневно и вниз с 25 капель, при всех опухолях лимфосистемы.

В некоторых странах Европы существовало поверье, если юноша и девушка одновременно съедят листик барвинка, то между ними вспыхнет пылкая любовь на всю жизнь.

В домашней магии использовалось зелье барвинка малого для развеивания нечистых сил. Собирать его нужно в период между 15 августа в честь Богородицы и 8 сентября по старому стилю. Вешали венок над дверью своего дома от молнии, зашивали в одежду хозяина семьи, который уходил на заработки, чтобы помнил о жене, чтобы был верен семье, опекал детей. Сорванные цветы для украшения дома не выбрасывали в мусор после увядания, а старались пустить по воде.

В середине века листья барвинка малого использовали даже на судебных процессах. Судья срывал листик барвинка и бросал в сковородку-тигель с кипящим маслом, громко произнося при этом имя обвиняемого, если листик оставался на сковородке, то обвиняемого оправдывали, а если выскакивал, то это свидетельствовало о том , что обвиняемый продал душу дьяволу.

Но всегда произволу находилось место даже в судах. Барвинка листок остался в тигле при судебном процессе над Жанной Д'Арк, но ее тем не менее сожгли на костре... чтобы потом, по истечении многих лет, почитать как святую.

До сих пор знахари для торжества истины дают порошок из барвинка родным безвинно оклеветанного, для того чтобы рассыпать в зале суда с заговором:

Во имя отца, сына и Духа
святого,
Так как нетленны и
вечнозелены
Листья барвинка, пусть
же победит
Истина над злом,
проявлением
Духа нечистого и
восторжествует
Господь. Аминь.
И случаются чудеса.

«ТОДИКАМП-ИДЕАЛ» ПЛЮС ГОРЧИЧНО-ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

Итак, наш традиционный уже разворот сегодня посвящен лечению рака настойкой грецкого ореха молочно-восковой спелости на очищенном керосине. Гениальное изобретение молдавского ученого Михаила Тодика (ныне, увы, покойного) приобретает все большую популярность. Не случайно настойку эту называют «лекарством от ста болезней».

Мы не однажды уже рассказывали о том, как приготовить настойку в домашних условиях, и ныне многие имеют ее в арсенале домашних лечебных средств. Но еще более важно другое: за изготовление «Тодикампа» — так эта настойка официально называется — взялись серьезные научно-исследовательские коллективы.

В прошлом году («ЗОЖ» №№ 9 и 12 за 2000 год) мы сообщали об ученых из Волгоградского научно-исследовательского института мясо-молочного производства и переработки продукции животноводства, которые изготовили опытную партию «Тодикампа». Скромная эта «порция» разошлась практически мгновенно и не без великой пользы для больных, в чем убедят читателей письма, опубликованные в конце материала.

Вдохновленные успехом, волгоградские ученые в этом году заготовили настойки значительно больше. Но дело не только в количестве. Они усовершенствовали и сам препарат, и методику его применения в сочетании с другими прекрасными лечебными средствами. Именно об этом наш собственный корреспондент по югу России Александр Скляренко беседует с директором института Иваном Федоровичем ГОРЛОВЫМ.

— Иван Федорович, говорят, «лучшее — враг хорошему». Настойка Тодика — прекрасный препарат. Я уже наслышан о новой технологии. Но не может ли случиться так, что привнесенные «добавки» снизят противораковый эффект «Тодикампа»?

И. Г.: Действительно, мы разработали новую технологию препарата, который теперь называется «Тодикамп-идеал». Помимо экстракта зеленых грецких орехов на очищенном керосине, мы добавили в лекарство сертифицированный прополис и майскую цветочную пыльцу, которую собирают пчелы. Это обогатило «Тодикамп» биологически активными веществами, жизненно важными микро- и макроэлементами. Они благотворно влияют на иммунную систему, а стало быть, способствуют более быстрому выздоровлению больных людей. Кстати, и пыльцу, и прополис мы в своем институте давно использовали в разработках лекарственных препаратов — средство чудесное! Я, например, давно заметил, что среди пчеловодов часто встречаются долгожители. Они, пчеловоды, знают, как полезны человеку и пыльца, и первый мед...

— Знаете, о чем я сейчас вдруг подумал? Долгожителей полно и на Кавказе, где, как сказал писатель Фазиль Искандер, многие «ходят по колено в орехах»...

И. Г.: Вот-вот. О грецких орехах вообще можно сочинять поэмы, жаль, что я этого не умею делать. Но вполне убежден: если человек употребляет в день хотя бы три-четыре плода, он проживет на 7 лет дольше.

— Ну, орехи — это ясно, кроме пользы, никогда ничего не будет. Но керосин, Иван Федорович!

И. Г.: А вы когда-нибудь его на вкус пробовали?

— Пока Господь миловал.

И. Г.: А я пробовал с детства. И сейчас знаю его вкус, хотя в общем-то вполне здоровый человек. Керосин вовсе не так ядовит и даже не так противен, как многие думают. Вспоминаю, как мальчишкой меня в школу часто подвозил наш местный тракторист. Мороз — под 30 градусов, а у него поломка. Повозился на свежем воздухе, заскакивает дядя в кабину, достает из-под сиденья бутылку, делает добрый глоток... Я сперва думал — водка. Оказалось, обыкновенный керосин. Так он согревался, и от простуды страховался, и говорил, что чирьи его перестали мучить, с тех пор как начал употреблять это средство. А моя бабушка, Матрена Филипповна, нас, мальчишек, любителей купаться в реке, начиная с апреля, не раз «щекотала» в горле гусиным перышком, смоченным опять же в керосине, — от ангины. Действовало безотказно. Кстати, трактористу этому сейчас 93 года, живет он по-прежнему в Урюпинском районе Волгоградской области и нам желает дожить до этих лет...

— Что ж, если каждый ингредиент стал эффективен в отдельности, то что же говорить, когда они объединены в «Тодикамп»?

И. Г.: Напомню: в нашем исполнении препарат называется «Тодикамп-идеал». Так вот должен вам сказать, что не только я, но и все практически сотрудники нашего института знают вкус керосина. Во время эпидемии гриппа на сотню человек у нас болеют двое-трое, не более, это которые не любят запах. Кстати, вкус нашего экстракта совсем не противный.

— Еще бы, с медовыми-то добавками...

И. Г.: Дело не только в них. Просто наш институт имеет уже достаточно большой опыт работы подобного рода. Не зря же он награжден первой премией Минсельхозпрода России за создание лекарственных препаратов на растительной основе. Так что «Тодикамп-идеал» далеко не первый опыт. Наши ученые, кстати, отслеживают воздействие керосина на людей и животных уже около десяти лет! Конечно, мы начинали опыты по применению «Тодикампа» именно на животных — поросятах, цыплятах, и они крепли на глазах, избавляясь от разных заболеваний. Ну, а потом начали эксперименты... на самих себе и тех знакомых, которые, прослышав об удивительных свойствах экстракта, непременно желали его попробовать. В нашей институтской библиотеке заведена специальная папка «Керосин и «Тодикамп», она пухнет день ото дня. Мы не ломились в открытые двери, ведь о целебных свойствах керосина давно уже пишут даже такие солидные журналы, как «Фармация». И вообще, по некоторым данным, очищенный керосин запатентован как средство против рака в 28 странах! Московская медицинская академия им. Сеченова также работала с авиационным керосином, он, конечно, гораздо лучше бытового, и мы на нем остановились. Но и этот, очищенный (остерегаться надо только керосина с присадками — это яд!), мы, тем не менее, тщательно «переочищаем».

Институтские лаборатории, аналитическая, экспериментальная, оснащены самым современным оборудованием — хроматографы, атомные адсорбционные спектрофотометры... Это позволяет сделать «Тодикамп» экологически чистым, безопасным препаратом. А вообще, по данным той же академии им. Сеченова, чтобы отравиться экологически безопасным керосином, надо выпить его что-то около пол-литровой бутылки! При приеме «Тодикампа», как известно, счет идет на капли.

— А как вообще «набрели» вы, ученые, на такое сомнительное, с точки зрения многих, народное лечебное средство, как «Тодикамп»?

И. Г.: В основном благодаря публикациям в средствах массовой информации, в частности, в вашем вестнике. Кстати, «ЗОЖ» пользуется у сотрудников института большой популярностью, многие его выписывают, а подшивка в библиотеке идет нарасхват. Я как-то прочел в передовой статье, что один экземпляр «ЗОЖ» читают 4-5 человек — думаю, что больше, судя по нашему коллективу. Ученые тоже сейчас, как вы знаете, не жируют, выписать издание могут не все. Словом, мы самое пристальное внимание уделяем средствам народной медицины. Есть настоящие энтузиасты, знания которых, уверен, имеют большую ценность. Например, кандидат биологических наук Любовь Савельева — она, кстати, выступала в «ЗОЖ». Много лет занимается сбором лекарственных трав и сырья по заданию Волгоградского онкологического центра. Именно Любовь Федоровна, человек тактичный и опытный, координирует работу института с больными, использующими «Тодикамп», перезванивается, ведет переписку, журнал учета...

— Но я слышал, что ваш институт недавно разработал и запатентовал новый лекарственный препарат, состоящий из горчичного и тыквенного масел. И его рекомендуют принимать больным в сочетании с «Тодикампом»...

И. Г.: Совершенно верно. И тут уж точно, кроме пользы, не может быть ничего, так что мы шли на новый эксперимент с легкой душой. Понимаете, что ни говори, у многих людей стойкое предубеждение к использованию керосина внутрь — ну не хочет человек походить на трактор, и все тут! Даже те, кому некуда деться и другой надежды нет, зачастую употребляют «Тодикамп» с опаской. А это плохо — больной должен верить в свое лекарство! С другой стороны, мы считали необходимым смягчить нагрузку на печень, неизбежную при приеме такого препарата, как «Тодикамп». Жизнь заставляет не витать в облаках, а смотреть под ноги, и ученых в том числе. Наш институт всегда старался использовать свои, местные материалы, будь то злаки, бобы, плоды и прочее. Они и надежнее экологически, и дешевле, что всегда немаловажно. Давно известно, например, что тыквенное масло — прекрасное лекарство, в том числе и для печени. Но у нас ведь как бывает? За рубеж качаем сырую нефть, а оттуда нам присылают «фирменные» масла. Волгоградская область — благодатный край для выращивания тыквы. Когда-то, если помните, в любом нашем сельпо можно было обменять тыквенные семена на дефицитные тогда джинсы. Это заграница приобщала нас к цивилизации, через тыкву. Одна только Волгоградская область отправляла за рубеж более тысячи тонн семян! Мы мало задумывались, почему они там нужны, а нам — не очень. Капиталисты умудрялись делать из этого сырья до восьми великолепных лечебных препаратов и потом отправляли нам же, но уже — за доллары. Я не могу сказать, что с тех «застойных» времен что-то кардинально изменилось, но хоть не глушат инициативу, и на том спасибо. Вот мы и решили использовать добрый старый местный материал — тыкву и горчицу.

Ученые нашего института вместе с кандидатами медицинских наук Николаем Дмитриенко, профессором медицины Владимиром Недогодой, кандидатом технических наук Леонидом Чабаном разработали и запатентовали технологию холодной прессовки семян тыквы и горчицы для получения из них лекарственных препаратов. Этот способ, честно говоря, несколько «расточителен», очень много отходов. Но зато в масле остается весь комплекс биологически активных веществ — каротиноидов, токоферолов и так далее. При тепловой промышленной переработке они во многом разрушаются.

— Я понимаю, что целебные свойства тыквенного масла сомнений не вызывают. Но вот масло горчичное?..

И. Г.: О, это замечательное масло. Вообще горчица — продукт и впрямь особый. Производится в России практически только в Волгоградской области: закроются наши заводы, и страна останется без горчичников! Но мы-то, профессиональные переработчики сельхозпродукции, знаем и другие удивительные свойства этого растения. Замочите, например, шашлык в двухпроцентной суспензии горчичного порошка, и в любую жару он уже не испортится. Где-то я прочел, что метод Шевченко, который лечит раковых больных смесью водки с подсолнечным маслом, едва ли не основан на воздействии линолевой и линоленовой кислот на организм человека. Стоп, подумал я, а ведь в горчичном и тыквенном маслах этих кислот гораздо больше, чем в подсолнечном! И в таком случае почему не попробовать смесь этих масел использовать для наших больных? Мы долго искали оптимальный вариант концентрации состава, затем, как всегда, экспериментировали на животных: наши поросята и цыплята принимали смесь «на ура». Ну, а больных убеждать не пришлось, они очень быстро раскусили целебные свойства смеси и просто-таки требовали этот препарат, который, кстати, всем доступен по цене. Мы рекомендуем больным употреблять «Тодикамп-идеал» в комплексе с горчично-тыквенным маслом. Применять желательно натощак, 1 чайную ложку масла, а через 15—20 минут — «Тодикамп» по схеме. В таком сочетании лекарства более мягко действуют на организм. При этом, в отличие от метода Шевченко, метод Тодика не исключает другие средства и методы борьбы с болезнью.

...«ЗОЖ»: Ну а теперь об успехах тех, кто избрал в лечении «путь Тодика». Это выдержки из писем, которые поступили в институт от страдающих теми или иными недугами. Их авторы пользовались «Тодикампом» прошлогоднего «урожая». Мы не приводим, как это принято в «ЗОЖ», точные адреса, но в институте они есть.

«Уважаемый Иван Федорович, пишет Вам с благодарностью больная Ангелина Д. из Москвы. Состояние мое было очень тяжелое, болела по 5-7 месяцев, постельный режим: пневмония, эмфизема и пневмосклероз, гипертонические кризы, язва желудка, миома и много других напастей... Врачи отказались от меня, не знали, как и чем лечить... Два года назад, отчаявшись, стала пить смесь водки с маслом. Состояние несколько стабилизировалось, но не более того. И еще «зашевелились» родинки-лепешки, усеянные по всему телу, они стали увеличиваться и образовываться в других местах.

...знаю, что это не мое лекарство, и оно меня не спасет.

До того, как я узнала ваш телефон и про лекарство «Тодикамп» из газеты «ЗОЖ», состояние было критическим. Диагностика на компьютере показала, что помимо перечисленных выше болячек у меня различные грибки и предонкология. В «Тодикамп» я поверила сразу, пила с радостью по рецептуре Хабаровой («ЗОЖ» № 4, 2000 г.) — лечение рака.

...К концу четвертой недели лечения я почувствовала значительное облегчение. Сильные боли в груди, руках почти прошли, стихли головные боли, остались в прошлом хронический насморк, ангина, изжога... Собираюсь продолжать лечение «Тодикампом», в чем и прошу вас помочь».

А вот письмо из Оренбургской области.

«У мужа рак предстательной железы... После первого курса «Тодикампа» он просто ожил, прошли боли, появился аппетит, поднялся гемоглобин. Будем лечиться дальше».

Из Липецкой области учительница О. Д. пишет:

«После отказа от операции по удалению груди врачи мне дали сроку жить всего месяц. Вы знаете, к этой беде почему-то я давно готовилась, собирала вырезки из газет, покупала книги. В 1980 году у меня была обнаружена мастопатия в обеих грудях. в 1997 году обнаружила уплотнение в верху груди. Пришла к онкологу — говорит, у тебя ничего нет. У гинеколога была, та сказала, что это жировики — на молочной-то железе?

27 августа пробилась к онкологу-пенсионерке, она меня и направила в больницу. Положили на химию, а затем на облучение. После отказа от операции врачи от меня отвернулись. Теперь лечусь самостоятельно. Большое спасибо вам за «Тодикамп» и за сочувствие к больному человеку. Я очень бережно расходую ваше лекарство и на область печени кладу свой керосин, тоже очищенный.

После облучения было опоясывающее жжение по спине и в грудях, но после «Тодикампа» все стало постепенно проходить. Я молю Господа, чтобы давал вам силы и здоровье».

Письмо из Хабаровска.

«У моего мужа страшный диагноз — плоскоклеточный рак 4-й степени правого легкого. Домой мне его принесли на руках. Не буду описывать наши страдания. Но хочу сообщить, что после курса лечения «Тодикампом» мы справились с острыми болями, улучшился анализ крови, муж встал на ноги. У нас появился лучик надежды... Пожалуйста, пришлите еще раз «Тодикамп», расход лекарства очень большой».

Говорят же, жены терпят нас, когда мы здоровы, и лечат, когда мы больны. Вот письмо из Волгограда.

«В январе 2001 года у моего мужа признали рак желудка. Но болезнь осложнена воспалением ноги. Три месяца я активно лечила его всеми антибиотиками, лежал и вхирургии, и в кожном отделении, но эффекта никакого. Только когда я стала применять «Тодикамп», процесс стал затухать. В настоящее время краснота с обеих ног сошла...»

А это пишут из Татарстана.

«У моей свекрови базилиома под левой грудью. В связи с нездоровым сердцем от операции отказалась. В семье было принято решение лечиться «Тодикампом»... После второго курса лечения язва начала закрываться и к концу 3-го курса закрылась на 1/3 часть. Исчезло головокружение, прибавился вес, попутно рассосались затвердения в груди.

*Поставьте нас, пожалуйста, в очередь на урожай следующего года (имеется в виду, видимо, урожай грецких орехов. — **Прим. «ЗОЖ»**). Надеемся с божьей помощью и помощью «Тодикампа» одолеть болезнь. Вы делаете большое и благородное дело, и вам зачтется».*

«ЗОЖ»: Вот, собственно, и все. «Тодикамп-идеал» будет готов где-то к концу сентября. Мы связались с Иваном Федоровичем Горловым, поинтересовались, сколько будет стоить курс лечения. Горлов ответил: «Как и в прошлом году, 200 рублей 200-граммовый флакон». Остается сообщить координаты института: (844-2) 37-38-09, 37-17-83, факс 32-11-42. Адрес: 400131, Волгоград, ул. Рокоссовского, д. 6.

Внимание! В 4-м (160-м) номере вестника за 2000 год мы опубликовали письмо Клавдии Хабаровой из Воронежа «До сих пор хожу по земле». Она лечилась именно «Тодикампом» под наблюдением московского врача-онколога Дмитрия Николаевича Васильева. Недавно он побывал в редакции и сообщил, что тоже заготовил настойку. Получить ее можно будет в конце августа. Телефон Васильева для связи и консультации: (095) 423-60-25.

Теперь о том, как принимать «Тодикамп», в том числе и «Тодикамп-идеал». Горлов прислал нам соответствующую памятку, составленную на базе различных публикаций, в том числе и в «ЗОЖ».

«Тодикамп-идеал» обладает выраженным противовоспалительным, ранозаживляющим, антиоксидантным, бактерицидным, противопаразитарным, болеутоляющим действием. Стимулирует регенерацию тканей и процессы кроветворения, повышает иммунологическую реактивность организма.

Эффективен при лечении рака различной локализации, болезней желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, кожных, простудных и многих других заболеваний.

Противопоказан при повышенной чувствительности к компонентам препарата, йодизме.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

С профилактической целью внутрь препарат применяют, начиная с одной капли, ежедневно увеличивая на одну каплю до 24, а затем снижая с 24 до одной капли на 0,5 стакана воды за полчаса до еды, затем делают перерыв в течение месяца и повторяют курс лечения по мере необходимости (Самылин И. А. и др.) (Фармация. 1999. № 1).

При ангине смазывают горло 3 раза в сутки в течение 3 — 5 дней, при простудных заболеваниях применяют по 2 — 3 капли внутрь в течение 3 — 7 дней, при радикулите — растирают на ночь в течение 3 — 7 дней, при ревматоидном артрите принимают по одной чайной ложке 3 раза в сутки в течение 3 — 4 недель (Самылин И. А. и др.) (Фармация. 1999. № 2).

Наружно — марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается одной чайной ложкой препарата и прикладывается на больное место, сверху накладываются пергаментная бумага и слой ваты на 30 — 60 минут, после снятия компресса во избежание ожога участок тела обрабатывается противоожоговым аэрозолем. Компресс повторяют через 3 — 4 дня, когда исчезнет покраснение кожи, курс лечения 5 — 6 компрессов (Тотров В. К. «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний»).

При раковых опухолях различной локализации препарат применяют курсами:

1-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 40. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды, не запивая водой, и делать компресс из «Тодикампа» на 20 минут ежедневно на область печени, перерыв 1 месяц.

2-й курс: 1-я неделя — по 1 чайной ложке, 2 — 3 — 4-я недели — по одной десертной ложке. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды и делать компрессы на область печени, перерыв 1 месяц.

3-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 1 чайной ложке и компресс на область печени (Хабарова К.) («ЗОЖ». 2000. № 4).

При раковых опухолях рекомендуется также: по 1 чайной ложке 2 раза в день (3 минуты подержать во рту, потом сглотнуть) в течение 30 дней. Месяц перерыв. Затем курс повторить («ЗОЖ». 2000. № 12).

При раке желудка 10 дней по 1 ст. ложке очищенного керосина утром за 0,5 часа до еды, а лучше «Тодикампа» (Пономаренко А. П. Альтернатива: метод Тодика) («ЗОЖ». 1999).

СУЩЕСТВОВАТЬ В БЕЗДЕЙСТВИИ НЕЛЬЗЯ

Жду свежий номер «ЗОЖ», и когда нахожу его в почтовом ящике, на душе становится тепло. Газета с первой же полосы дает импульс надежды и дружеского сочувствия: «... и нам сочувствие дается, как нам дается благодать». (Ф. Тютчев). Мне говорили: хорошая газета. Но подписаться не спешил, привык обходиться без газет. Подруга жены, Евгения Владимировна, видя, что мы так и пройдем мимо замечательного издания, совершила прямо-таки героический поступок, выписав «ЗОЖ» в подарок моей жене на день рождения. Вот тогда и пришло понимание: какого друга и собеседника мы получили ... Жизнь засверкала еще одной прекрасной гранью. А на второе полугодие оформили подписку заранее, и еще кое-кто последовал нашему порыву.

Хочу поделиться пережитым, кому-то мой рассказ, может быть, и пригодится.

В 1984 году — на 54-м году жизни — со мной случился правосторонний инсульт. Из рабочего кабинета попал в больницу и сразу же был определен в палату «смертников» — врачи сочли мою песенку спетой, а лечение — бесполезным. Несколько часов не приходил в сознание, очнулся в обычной больничной палате. Жена — Тамара Александровна убедила главного врача («Царствие ему небесное»; он был моложе меня, но увлекался спиртным) отменить «смертный приговор» и бороться за мою жизнь. И затем жена еще раз спасла меня своим самоотверженным уходом и бесценной поддержкой.

— На девяносто процентов вы выжили благодаря заботам жены, — скажет лечащий врач при выписке.

По профессии я горный инженер. Годы, оказываясь в сложных условиях, повторял про себя слова Николая Рериха, найденные при чтении его книги: «Из препятствия — сделай возможность!» Динамичная фраза мобилизовывала духовные и физические силы и в какой-то мере завладела частью моей тогдашней натуры.

Стал «поправляться» (сознательно беру в кавычки), выздоровление шло страшно медленно, и, казалось, время для меня остановилось. Мне показали комплекс физических упражнений, понемногу учили ходить. Учили говорить и читать; прочитал абзац текста, а общего смысла не мог «схватить», и только через полгода вернулась способность к постепенному регулярному чтению. Логопед рекомендовала больше читать газет и по нескольку раз произносить встречающиеся труднопроизносимые слова. И здоровому- то человеку делать это скучно и трудно — не то что больному.

В ту пору в Ленинграде многие зачитывались историческим романом Валентина Пикуля «Фаворит». Решил вместо газет прочитать два тома этой книги. Лиха беда — начало. Увлекся, читал вслух, неизменным слушателем была жена. Слова произносил старательно, с упрямством добиваясь правильного произношения. Было трудно, уставал. Действие романа разворачивалось стремительно и захватывающе; естественно, хотелось поскорей узнать, что будет дальше. Живой интерес руководил мною и, забывая об утилитарности цели, я как бы невольно приближался к ее осуществлению. Одолел первый том! Речь стала приобретать уверенность, все реже встречались слова, преодолеть которые не удавалось с первого раза. Существенная победа над болезнью подтолкнула меня на более напористое «наступление».

Второй том рассматривал уже как средство, действительно способное выручить меня; нужны труд и терпение! Обычно начинал читать по приходе жены с работы; теперь же совершенствовал технику чтения заранее и ей читал текст, тщательно подготовленный днем. Постепенно возвращался прежний голос и его «окраска». Закрыв прочитанный том, внутренне обогатился: узнав о жизни князя Потемкина, понял — это была личность! И Боже мой, какое чудо: я заговорил, как раньше — до инсульта!

В период лечения в больнице и после со мной изредка занималась логопед уроками письма. Исписал левой рукой — правую мне не удалось восстановить — несколько тетрадей вначале крючками — элементами букв, буквами, а затем текстами. Закончил трудную «эпопею» только через два с половиной года переписыванием ранее незнакомых и интересных мне текстов Ф. М. Достоевского. Я как бы повторил школьный путь обучения письму и совершенствования почерка, и он из детского превратился в тот, которым перед болезнью владела правая рука. Единственный минус: скорость письма уменьшилась.

Пишу о своих маленьких победах, и вроде бодро все получается, а происходили они на фоне болей, в том числе от гипертонии, стенокардии и других, мучительной спастики в руке и ноге и от осознания собственной ненужности.

Все прошедшие шестнадцать лет спасался от спастики таблетками мидокалма, а вот в наше удивительное время и таблетки, и ампулы мидокалма исчезли в Петербурге с осени прошлого года. Что делать? Есть ли народное средство от такой напасти? Это — крик души. Но продолжу рассказ.

Прекрасно понимал, что после интенсивной нагрузки мозга, с которой прожил много лет, существовать в бездействии нельзя. Еще в 70-х годах задумал написать воспоминания о своем старшем товарище, земляке, поэте- фронтовике Сергее Орлове; с ним имел дружеские отношения более.двадцати лет. Писали о нем многие (человек он был исключительно коммуникабельный), но что сохранил я в своей душе и в памяти, мог выразить только я и больше никто, хотя и не профессионально. В Сергее Сергеевиче Орлове как бы сосредоточились лучшие черты людей родного

СУЩЕСТВОВАТЬ В БЕЗДЕЙСТВИИ НЕЛЬЗЯ

русского Севера, импонировала и неизменность его личности.

Однако первой публикацией после инсульта стало мое письмо в журнал «Вопросы истории», послужившее стартовым психологическим тестом, и, печатая на обычной пишущей машинке одним-двумя пальцами левой руки, понемногу в течение пяти лет публиковал воспоминания на родине Сергея Орлова в районной газете «Новый путь» древнего города Белозерска и реже — в вологодской областной газете «Красный Север». Пальцы от непривычной работы болели. Друзья, узнав, над чем провожу время, неожиданно подарили портативную пишущую электрическую машинку; болевая проблема снялась, а скорость печатания увеличилась в два раза. Пришел в восторг, как в детстве!

Когда тяжким трудом преодолеваешь и наконец преодолеешь препятствие и почувствуешь меньшую зависимость от недуга в его самой критической фазе, счастье переполняет душу вместе с горячим чувством благодарности всем дорогим людям — родным, близким, друзьям-товарищам, знакомым, помогавшим мне и делом, и словом.

Врачи больницы, в которой я лежал после инсульта, в конце концов, после отмены «смертного приговора» определили срок моей жизни в 3 — 4 года, если повезет, — немного больше. Несказанно радовался и таким срокам, многое хотелось успеть осуществить. Но сроки проходили, а я ... жил.

В те годы на слуху появилось новое понятие: «русская философия»; на моем рабочем столе одна за другой сменялись книги от Чаадаева до Карсавина вперемежку с книгами западных философов — от Платона до Хайдеггера. Рад, что многое удалось прочитать и передумать. И все же главная книга была впереди. В 1987 году сын Алеша принес мне Евангелие, впоследствии он шутил, дескать, выполнял в отношении отца, сомневающегося материалиста, роль миссионера. Оказывается, после совета со старшим сыном Сашей — человеком верующим — они решили: отцу просто необходимо ознакомиться с Новым Заветом.

Почему, объяснить не могу, взял книгу с трепетом, читал медленно, с полным вниманием, делая паузы для обдумывания; иногда оставлял чтение на несколько часов — настолько сильным было воздействие духовной мысли. Содержание Евангелия с моим углублением в чтение представлялось в голове в образах и картинах.

Сначала, как бы через смутную дымку веков, а затем — ярче и ближе, и всякий раз я испытывал умиротворяющее воздействие этой великой книги. Возникла настоятельная потребность ознакомиться с Толковой Библией в трех объемных томах (на тончайшей бумаге), начиная с Ветхого Завета. Работа с Толковой Библией заняла четыре года. В последующие годы и до сих пор возвращался и возвращаюсь к отдельным книгам и эпизодам издания. Однажды перечитывая книгу «Иов», посвященную больному-страдальцу, замер в восхищении перед мудрыми Божественными словами: «...Глупца убивает гневливость, и несмысленного губит раздражительность» (Ветхий Завет, Иов, гл. 5,2). Прекрасные лечебные слова, особенно для легкоранимого инсультника! Сделал эти слова своими, в желании избавиться от бесплодных мыслей! Крупными буквами напечатал их и положил на самое видное место рабочего стола. Прочитывал раза три в день, как в студенческие времена при запоминании иностранных слов, при одновременном всестороннем осмысливании фразы. Ничего не скажешь: не прост процесс превращения мысли в образ действия; для интеллектуальной работы над собой потребовалось несколько месяцев. Заканчивая небольшой фрагмент из пережитого, положа руку на сердце, скажу: никогда бы раньше даже представить не мог, сколько доброго может дать Библия человеку, как она способна делать его душевно богатым, если он этого захочет. В жизни нет случайного, случаен бывает наш выбор. Ведь мы всегда из чего-то выбираем.

Юрий Герасимов.
Санкт-Петербург.

«ЗОЖ»: Увы, адреса не будет . То есть он есть, но Юрий Александрович, к великому его сожалению, не имеет физической возможности отвечать на письма, которых — мы не сомневаемся — получит великое множество. Однако «снимем шляпу» уже хотя бы перед тем, что он написал это письмо. Пусть оно станет путеводной звездой для тех, кто слаб душой, сдался под напором судьбы, обстоятельств, болезней. И будем надеяться, что это не последнее письмо Герасимова в «ЗОЖ».

ВОКРУГ СВЕТА

СОВСЕМ МАЛО ЖИРА — ТОЖЕ ПЛОХО

От пищи с пониженным содержанием жиров люди становятся агрессивными, раздражительными и хмурыми — обнаружили английские ученые из Шеффилдского университета. Неожиданное открытие заставит врачей поломать голову. В последние годы британские работники здравоохранения рекомендуют сократить потребление жиров, чтобы снизить уровень холестерина в организме и уменьшить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Но, как видно, строгая диета без жира не всегда полезна.

Сотрудники университета провели свое исследование на добровольцах — здоровых мужчинах и женщинах без вредных привычек в возрасте от 20 до 37 лет. Результаты удивили даже специалистов. Оказалось, что переключение человека на обезжиренную пищу пробуждает в нем враждебность к окружающим, злобность, агрессивность и склонность к депрессии. И наоборот: переход на диету с нормальным уровнем жира снимает раздражительность.

Аналогичные эксперименты с обезьянами показали, что недостаток жира в пище снижает активность серотонина в мозге. Обезьяны тоже становятся агрессивными, склонными к депрессии и даже к самоубийству.

ДИЕТА СТОЛЕТНИХ

Столетние супруги Ли Гуанхай и Ван Фанчжэнь из юго-восточной китайской провинции Фуцзянь только что отметили 82 года совместной жизни. И никогда не задумывались, как им это удалось. Все происходит у них как-то естественно. Но, может быть, все же главный секрет их долголетия кроется в их «системе» разумного питания. Едят они регулярно три раза в день. Утренний завтрак состоит для каждого из трех-четырех яиц в сопровождении неизменного риса. На обед, опять каждому, — по семь-восемь приличных кусочков жирной свинины, сдобренной горячими полукилограммовыми пампушками из того же риса. Ну а на ужин — в зависимости от аппетита и настроения.

Своя философия здоровья

Газету "ЗОЖ" мы выписываем два года, до этого покупали в киосках. Сделали переплет, и вестник вошел в нашу домашнюю библиотеку как материал по народной медицине. Но не только... Убедились, что общение с зожевцами духовно обогащает, расширяет кругозор при контакте с природой, с людьми.

Сегодня хочется поделиться своими наблюдениями о пользе некоторых простых средств для оздоровления тела и души на примере, который удивительно неординарен и прост, зависит от случая. Такой случай произошел у нас на глазах и оказался настолько уникальным, что сразу просто не объяснишь, если не иметь определенных знаний.

Есть у нас одна знакомая женщина. Она продолжительное время лечилась в стационаре. Мучилась болями в суставах – не гнулись пальцы рук, ног, колени воспалялись... Одним словом: полиартрит — работа во вредных условиях на заводе стекловолокна сделала свое дело. Да и организм ее, видимо, был предрасположен к такому заболеванию.

Она очень тяжело ходила. Передвигалась, держась за стену. В свои сорок пять выглядела старухой. Врачи вынесли приговор, и она вместо работы стала вынужденной домохозяйкой со статусом инвалида второй группы. В своем печальном положении кое-как себя обслуживала, ну, а что не могла делать, — помогала дочь. Жила она рядом, в собственном доме.

Однажды дочка ей сказала:

— Мама, хочу купить корову, да вот не знаю, как быть летом. Пастухов-то у нас нет. У кого коровы, люди сами их гоняют к лесу на лужайки. А я-то работаю...

— Ну что ж, дочка, купи. Я как-нибудь выйду за огороды, посижу там, пригляжу. Авось, и справимся...

В общем, купили корову...

Пришла весна, зазеленела травка. Солнце пригревало. Надя (так звали больную) с помощью дочери выходила за гумно пасти Зорьку. Брала немного покушать (аппетит был плохой). Так прошли день-другой. Потом пошли неделя за неделей, а там и месяцы...

Надя стала сама приходить с коровой на полдник, сама доить. Потом пила свежее парное молоко с черным хлебом и ложилась отдыхать. А после трех часов снова выгоняла Зорьку за околицу.

Зеленый простор, подступающий к полю лес, солнце, парящие над лугами жаворонки — все ей было знакомо с детства. Но теперь, в зрелом возрасте, она это природное волшебство воспринимала как-то иначе, философски. У нее появилось неутолимое желание каждый день рано утром идти в царство трав, прыгающих кузнечиков, порхающих птиц и наблюдать, как животное выбирает и поедает то, что ему нравится.

У Нади появился аппетит, щеки зарумянились. Тело налилось здоровой силой. Кожа на руках, ногах посвежела, морщины разгладились. Ей некогда было думать о своих «болячках». Она о них и забыла. И в 47 лет Надя стала другой.

Когда я ее встретил на опушке леса с коровой, были сумерки. Трудно было узнать в здоровой, полной сил, привлекательной женщине нашу Надю — ее красивые серые глаза сияли, пальцы свободно гнулись. Удивило, что она ушла так далеко.

— Надя, это ты?.. И не боишься одна в лесу?

— А я не одна. Я с Богом, — последовал ответ...

Адрес: Гришину Юрию Васильевичу, 601550, Владимирская обл., г.Гусь-Хрустальный, пр. 50 лет Советской власти, д.19, кв.2.

Не давайте себе поблажек

Получив очередной номер вестника "ЗОЖ", я решила тоже поделиться своим опытом. Мне 62 года, с 1984 года страдаю остеохондрозом. Особенно сильно одолел он меня в 1989 году. Три месяца не выходила из больницы, ноги еле волокла, руки совсем стали отниматься; с каждым днем становилось все хуже и хуже, и меня направили в Ижевск, в нейрохирургию, где удалили две грыжи между дисками.

После операции врачи велели больше двигаться. Лежа на кровати, я надевала корсет и старалась ходить, ходить, ходить. Пока не уставала. Выходила на крыльцо и спускалась-поднималась по лестнице много раз. Я очень старалась, не хотела стать обузой своей семье. После ходьбы ложилась и вязала: надо было, чтобы руки тоже двигались. Сначала пальцы не слушались, я ругала их, говорила, что не должна остаться инвалидом. Меня пугало слово «инвалид».

Первые четыре месяца я не могла сидеть, даже ела, стоя на костылях. Потом, когда стала садиться, я все равно много двигалась, делала гимнастику и продолжала вязать. Мои сумки и башмачки с узорами люди покупали с удовольствием.

Довольно скоро я бросила костыли, ходила с палкой. Операция была сделана в ноябре, а уже весной я потихоньку начала выбираться в лес и работать в огороде. Возле дома у нас 10 соток земли, которой я очень люблю заниматься. Нельзя было мне наклоняться, я полола лежа, постелив под себя пленку. У меня растут нарциссы, тюльпаны, пионы, розы, несколько сортов гладиолусов, флоксы.

А в лесу есть у меня свое дерево. После прочтения книги В.Травинки я умею определять «свои» деревья. Подхожу к дереву, держу на расстоянии 1,5-2 см от него кусочек фольги. Если фольга прилипнет к стволу, значит, это мое дерево. Если фольга будет двигаться – значит, чужое. Обнимаю я дерево голыми руками и стою, пока не почувствую прилив сил. Из леса возвращаюсь полной энергии.

Так постепенно я стала забывать про свою болезнь.

А еще очень важно заниматься делом, а не сидеть часами на скамейке. У меня не хватает времени, чтобы сидеть, разговаривать. Я заготавливаю на зиму травы, грибы, делаю настои. Ко мне многие обращаются за лекарственными травами, я никому не отказываю.

Желаю читателям "ЗОЖ": не опускайте руки, боритесь за здоровье, за жизнь. И не забывайте природу.

Адрес: Султаншиной Кларе Галимхановне, 427958, Удмуртия, Камбарский р-н, пос.Кама, ул.Комсомольская, 15.

МИКСТУРА ИЗ КРАСНЫХ МУХОМОРОВ — ОТ ХРУСТА В СУСТАВАХ

Случайно познакомилась с вашей газетой и ни капли не жалею. Сначала покупала «ЗОЖ», а потом решила подписаться. Читаю на одном дыхании от корочки до корочки и иногда становится грустно за всех нас. Не удержалась и решила поделиться несколькими советами. В 10-м номере за 2001 год Надежда Яковлевна Семенова из Оренбурга просит помочь ей избавиться от хруста в суставах. Решила ответить ей через газету: вдруг мой совет кому еще пригодится. Я сама страдала этим недугом. Ходила, как «живой скелет», ни единого движения без хруста. Стоит чуть переступить — хрусть! А в людном месте — стыд, да и только. Вычитала в книжке «Целебные растения тюменского края» такой рецепт: 0,5 л водки или самогона, 100 г красного молодого мухомора, такого, чтобы шляпка гриба была еще развернута в зонтик (ножки не пригодятся, брать только шляпки, желательно такие, на которых побольше белых пятнышек). Грибы почистить от сора и грязи, но не мыть, и порезать строго 100 г. Сложить в бутылку или в банку из темного стекла, залить водкой (или самогоном), закрыть пластмассовой крышкой и убрать в темное место, недоступное для детей и любителей спиртного. Настаивать микстуру 7-10 дней, изредка встряхивая. Принимать 2-3 раза в день, начиная с 8-10 капель, не разводя водой, постепенно довести до 0,5 чайной ложки. Я пила произвольно 1-3 раза в день, как получится. Хруст прошел сам собой, даже не заметила, когда. Попробуйте, благо сейчас лето и мухоморов в достатке, сделайте запас на зиму, уверена — не пожалеете. Здоровья всем и благополучия.

Адрес: Двоеглазовой Тамаре Ивановне, 624330, Свердловская обл., г. Красноуральск, ул. Новая, д. 2, кв. 10.

ТАМПОНЫ С ЛУКОМ: ВОЗВРАЩАЯСЬ К РАНЕЕ ОПУБЛИКОВАННОМУ РЕЦЕПТУ

В «ЗОЖ» № 18 за прошлый год вы опубликовали мое письмо, в котором я поделилась опытом лечения застарелой эрозии шейки матки. За 6 дней мне удалось вылечиться полностью благодаря тому, что я каждый день перед сном делала тампон с сырым натертым луком, а утром его вытаскивала. С момента публикации этой заметки ко мне постоянно идут письма с вопросами. Я ответила лично всем. Однако письма продолжают поступать. Я поняла, что этот рецепт то ли понаслышке, то ли еще как, но узнают все больше и больше женщин. Поэтому решила вновь написать в «ЗОЖ» и ответить на наиболее характерные вопросы.

• Тампоны делать из сырого лука, а не вареного. Тампон — это завязанный в марлю лук, предварительно пропущенный через мясорубку, но никак не марля, смоченная соком лука.

• Лук брать репчатый, а не зеленый.

• Добавлять воду в лук не нужно.

• Марля берется в один или два слоя.

• Лечение безболезненное. Никаких пощипываний или жжения нет, не приносит никаких неприятностей или неудобств.

• После лечения забеременеть можно (я беременела 4 раза).

• Отразится ли лечение луком на качестве молока кормящих женщин? Думаю, что эрозия приносит бóльший вред. Что касается лука, то его мы едим.

• Никакими другими средствами я эрозию не лечила. Знаю, что луком вылечиваются и те, кто ранее применял другие средства.

• Тампоны нужно делать 7 дней — это курс. Каждый раз готовить новые. На восьмой день можно показаться врачу и услышать желанное «у вас нет эрозии». Так сделала одна из написавших мне женщин. Можно понять ее радость и удивление, особенно если предыдущее лечение результатов не давало.

• Можно ли вылечить эрозию, которой 20 лет? Что я могу сказать? Попробуйте. Одной женщине — она написала мне — врач посоветовала лечиться тампонами с маслом расторопши. Это к сведению.

Адрес: Парахиной Валентине Ивановне, 347803, г. Каменск-Ш., Ростовской обл., ул. Ватутина, д. 25.

БАБУШКИНЫ СОВЕТЫ ОТ НОГТЕГРЫЗА, КРАПИВНИЦЫ И ИСПУГА

Получила очередной номер вестника, прочитала от начала до конца и решила написать. Рука моя сломанная немного поправилась, и хочется поделиться с читателями простыми и очень полезными советами.

Спрашивают люди, как избавиться от «ногтегрыза», панариция по-нашему. Моя 97-летняя бабушка от многих болезней нас сама лечила. Заболел, бывало, палец, нарывает под ногтем. Она ставит на плиту кружку воды, нагревает до температуры сколько можно терпеть, подзовет и покажет своей рукой, как надо 3-4 раза быстро больной палец окунуть в горячую воду. Затем пожует черного хлеба с луком, приложит и завяжет. Самому повязку снимать не велит. Наутро снимет повязочку, а там чистая ранка и никакой боли. Нарыв вскрыт. Помоет чуть розовой марганцовой водичкой и еще на день завяжет. И все заживало.

Так же сама лечила и от крапивницы. Возьмет мешок из-под муки, заставит раздеться больного и залезть в него. На шее подержит, чтоб не упал, а вокруг еще похлопает руками по мешку, чтобы на тело мука попала. Заставит присесть на корточки: 5-10 минут — и вылезай. Сполоснет теплой водой и спать. Все процедуры она делала на ночь. Утром ребенок вставал здоровым.

* * *

А грибок ног и рук бабушка тоже лечила просто. Велела помыть ноги, а сама ампулу новокаина достанет, горлышко фартуком отломит, на ватку накапает и все больные места намажет по два раза. Так 3-4 вечера полечит, и грибка нет.

Недавно я сама так лечила мужу ноги, между пальцев грибок был. Достала рецепты, записанные еще в 1959 году. Оказалось, что после новокаина надо хорошо помазать на ночь обработанные места листом алоэ. Один раз только сделала и вылечила!

* * *

Не спит и плачет грудной ребенок. Бабушка разденет его, положит на пеленку поперек кровати. Разговаривает с ним, а сама берет ножку правую, согнет в коленке, другой рукой берет ручку ребенка, сгибает локоток и легонько пробует свести локоток с коленом, если сходятся свободно, она одевает ребенка и говорит, напугали его чем-то старшие братья.

А чаще не сходился ло-

коток с коленом. Тогда она намажет животик вазелином и начинает массировать. Легонько подушечками пальцев обеих рук растирает в сторону ребрышек, ребенок кряхтит, пыхтит, но не кричит. Минут 5 помучает массажем, завернет чуть туже обычного в большую пеленку и дает его матери, кормить и спать. Он от натуги под бабушкиными пальцами и газы спустит, и обмочится. Зато спит без просыпа. А молодые мамы не знают, что делать с ребенком, он сам не спит и семье спать не дает. Вот рецепт может и пригодиться для молодых мамочек.

Вот сижу, пишу, а у моих ног большой пакет писем от больных — их 388 штук. На все ответила, обещала кому трав выслать, а кому осенью — ягод, сколько успею. Днями по лесу бродим с мужем, собираем, и кто просит травы, им я сразу отсылаю, а ягоду надо ждать до сентября.

Писем приходит очень много, до 10 — 12 за одну почту, два раза в неделю. Пишу ответ всем, но очень обидно, что многие люди просят ответить, а конверт не вкладывают. Иногда отложу эти письма в сторону и отвечаю тем, у кого есть в письме конверт. Но совесть не дает спать, иду, покупаю по 3 рубля 10 — 12 конвертов и всем все равно отвечаю. Я будто слышу стоны из этого конверта. Будто смотрят на меня их глаза!

Но и меня пожалейте, я ведь мизерную пенсию получаю.

Всем желаю долго жить, бороться и не ныть.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353, Красноярский край, Балахтинский р-н, д.Трясучая.

ПОЛЫНЬ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

На «ЗОЖ» подписалась недавно и очень жалею, что не знала о газете раньше. Случайно прочитав всего один номер, решила оформить подписку.

Когда читаю вестник, сердце щемит от людской доброты и людской боли. Дай Бог здоровья всем.

Когда-то в юности я решила сделать шестимесячную паровую завивку, и мне сильно обожгли участок кожи на голове. До сих пор, кстати, на этом месте не растут волосы. Целое лето рана гноилась, и я не знала, что с ней делать. Жили мы в глухой деревушке, до районной поликлиники далеко. Зашла как-то к нам старенькая соседка, баба Наташа. А я сижу, нагнула голову и чешу вокруг ранки. Она меня и спросила: «Что это с тобой?». Я ей все рассказала. Бабушка мне посоветовала смазывать ожог топленым гусиным жиром, она же мне его и дала. Зажило буквально за неделю.

А от геморроя меня вылечила моя покойная ныне подруга Лина Изур. У меня во время беременности появился геморрой. Боли адские. Лина подсказала прикладывать к шишкам листочки полыни в виде прокладок. Я срывала свежие листья полыни, ополаскивала их чистой водой, стряхивала воду, раскладывала на бумаге, чтобы вода быстрее высыхала, делала «прокладку» из листочков и прикладывала к больному месту. Лучше в это время посидеть. Через два часа меняла листочки.

За сутки боль прошла, и впервые после долгих мучений я уснула. Делала эти процедуры до полного излечения, не менее 10 дней. Много лет геморрой ко мне не возвращается. Но полынь всегда держу под рукой.

Когда я училась в 1-м классе — мне было 8 лет — у меня увеличился лимфатический узел справа под челюстью до размера гусиного яйца. Я вынуждена была бросить школу, так как не могла даже голову повернуть. Недавно умер папа, мама осталась одна поднимать четверых детей. Деревня глухая, от города далеко, маме не до меня. Так я дожила до весны. Весной меня увидела бабушка Еня из нашей деревни и спросила маму, что это со мной. Мама, неграмотная, ответить не смогла. Тогда баба Еня посоветовала замесить на меду тесто из пшеничной муки, слепить лепешечку. Помню, у нас не было ни меда, ни муки — баба Еня сама готовила лепешечку и лечила меня. Помню, что летом шишка у меня пропала, но грубый шрам на шее остался до сих пор.

Сейчас мне 61 год, я пенсионерка, хочу пожелать всем людям здоровья и добра, а вашей газете «вечной жизни».

Адрес: Высоцкой Клавдии Васильевне, 412531, село Сосноборовское, Петровского р-на, Саратовской области.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЛОПУХ

Покупаю вестник «ЗОЖ» в киоске «Союзпечать» с марта 2001 года и очень благодарна всем людям, которые передают через газету свой опыт лечения. И я болею: желудок и печень не дают покоя уже 32 года. А тут еще колени заныли, не могла по лестницам подниматься. Чем только не лечилась, и без больницы не обошлось....

И вот одна знакомая мне подсказала, как полечить коленки. Вначале — одну ногу. Собрала 30 лопухов и разложила по 10 штук. Нагрела воду в кастрюле, но до кипения не довела. Первые 10 лопухов нагревала минут 10, а потом клала на больное место и хорошо укутывала шерстяными тряпками. Лежала, пока шло тепло. Как только компресс начинал остывать, нагревала еще 10 лопухов. Клала их на ту же коленку и обвязывала шерстяной тканью или платком. На второй день набирала 20 лопухов и все повторяла сначала: накладывала горячими на эту же ногу и опять укутывала. На третий день нагревала уже 10 лопухов и снова делала компресс с теплым обертыванием. Это все на одну ногу.

Потом лечила так же и вторую. И еще целый год пила отвар калины. Ветки калины рубила на мелкие кусочки, запаривала и пила вместо чая и воды. Вот и вся процедура. Только следите, чтобы ни в коем случае ноги не промокали, иначе может быть обострение. Сейчас нормально чувствую себя, бегаю и даже танцую, как будто никогда коленки у меня и не болели.

Адрес: Вере Степановне, 624250, г. Заречный, Свердловской области.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛА ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ ГОРЧИЧНИКАМИ

Читаю вестник три года и думаю: если бы его начали выпускать лет 50 назад, сколько пользы принес бы он людям!

Расскажу, как вылечила у себя низкое давление. В молодости оно не поднималось выше 80/60, 90/60. Как-то поехала отдыхать. Перед дорогой спросила у своего врача: «Что делать, если будет плохо в поезде?» Врач ответила: «Возьмите с собой горчичники и, если что, ставьте на икры ног». Советом этим я воспользовалась

только по возвращении домой: начала ставить горчичники на икры и на спину, 2 раза в неделю. Держала минут 10, пока не начинало слегка жечь. Так лечилась 2 месяца. Состояние улучшилось, появилась работоспособность. Давление нормализовалось и до 53 лет держалось в пределах 100/70, 120/70.

Часто в письмах читателей вестника встречаю вопрос: как и чем лечить почки? Когда-то в нашей районной поликлинике работал замечательный уролог Василий Александрович Свиридов. Так вот помимо лекарств он советовал пить настой овса в кожуре.

1 стакан овса промыть, всыпать в эмалированную кастрюлю и влить 1 литр молока. Томить в духовке 2 часа, может, чуть больше, и потом пить это молоко. Овес дает силу детям и взрослым, становится намного легче. Еще он советовал в августе, когда поспеют арбузы, каждый день их есть.

Адрес: Екатерине Ивановне О., 455021, г.Магнитогорск.

ДВА РЕЦЕПТА ОТ МАСТОПАТИИ

Пишет совсем молодая подписчица «ЗОЖ». Я имею в виду читательский стаж, а не возраст. Для меня вестник — как глоток чистой родниковой воды. Не перестаю восхищаться людьми, которые борются за свое здоровье. От себя хочу добавить в копилку народных советов два рецепта от мастопатии, которые мне дал врач нашего онкологического диспансера. В их положительном и эффективном действии я убедилась на собственном опыте. Применять можно одновременно оба метода.

Рецепт первый: взять по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Все компоненты перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения сбором трав — 3 месяца.

Второй рецепт. Взять внутренние перегородки грецких орехов, залить 100 г 70% спирта (можно водкой) и настоять в темном месте. На пятый день можно принимать приготовленное лекарство по 15-20 капель в $^1/_4$ стакана воды 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс- 2 месяца. Не процеживать. Хранить лекарство при комнатной температуре.

Адрес: Тупиковой Надежде Викторовне, 663318, г.Норильск, ул. Орджоникидзе, д. 18, кв. 19.

КАК Я КОЗЬЕЙ ИВОЙ ВЫЛЕЧИЛ ТРАХЕОБРОНХИТ И МЕРЦАТЕЛЬНУЮ АРИТМИЮ

Несколько лет назад я оказался в Коломне, что под Москвой, по служебным делам. В ближайшую субботу решил навестить родню и поехал на электричке до станции Виноградово, что в нескольких минутах езды.

И вот за разговорами сели мы за стол у окна пить чай. Николай, мой родственник, вдруг спрашивает, кивая головой в сторону женщины, которая быстрым шагом шла по улице: «Как ты думаешь, сколько ей лет?» Я ответил: «Шестьдесят, наверное». Николай в ответ: «Ошибся! Ей все семьдесят. А сейчас она бежит на работу — моет полы в одной конторе. Это наша соседка, Валентина Ивановна. Лет сорок страдала бронхиальной астмой, вылечилась сама какой-то корой».

«Вот она-то мне и нужна», — невольно подумал я. Дело в том, что у меня был долгое время трахеобронхит и до астмы оставалось уже недолго.

На следующий день я наведался к Валентине Ивановне. Мы долго с ней разговаривали, пили чай, заваренный корой козьей ивы. Валентина Ивановна рассказала, как она козьей ивой лечилась и где эта ива растет.

На печке у нее стояла эмалированная литровая кружка с напаренной корой. «Попробуйте», — предложила Валентина Ивановна. Я целую кружку и выпил — такой был приятный вкус. На прощание любезная соседка дала мне немного коры козьей ивы и вырезку из журнала, в котором был напечатан рецепт.

Пока я 36 часов ехал из Москвы домой в Сатку, старался в поезде пить чай, заваривая его корой козьей ивы. Приехав домой, почувствовал, что стало легче дышать, не першило в горле, кашель был, но уже мягкий, а потом и вовсе затих.

Через некоторое время я снова оказался по службе в Коломне, заехал в Виноградово, чтобы навестить Валентину Ивановну, поблагодарить за хороший рецепт и набрать еще коры про запас.

Ива росла у нее прямо под окном, но я поехал на велосипеде купаться в карьер и по пути набрал коры в лесу. Не знал, что растет такая ива и у нас на Урале. Много ее, но она из другого семейства. То есть, когда завариваешь козью иву нашу, уральскую, — отвар зеленого цвета. Московская же ива окрашивает отвар в цвет кофе.

Оттого, что меня больше никакие простудные болячки не беспокоили, я про эту кору забыл. Прошло около 5 лет. Однажды на работе у меня прихватило сердце. Приехала «скорая», сделали ЭКГ и увезли в больницу. Поставили диагноз: «Мерцательная аритмия». Пролечили меня в больнице. Выписали. Проработал я 3 дня — чувствую, что-то не то: поначалу сердце делает 40 ударов в минуту, под нагрузкой 100; давит грудь, не хватает воздуха. Такое чувство, что вот-вот вылетит из груди. Давление утром 120/80, вечером 150/100. Думаю: «Надо что-то делать». Начал перебирать всю свою «знахарскую» литературу и нашел 10 хороших рецептов по лечению аритмии. И попалась мне в руки старая вырезка из журнала — та самая, которую когда-то дала мне Валентина Ивановна со станции Виноградово. Я внимательно ее прочел. Там сказано, что козья ива (кора) лечит аритмию сердца, тахикардию, регулирует сердцебиение и работу нервно-мышечного аппарата. Я порылся в своих запасах, нашел случайно оставшуюся еще с тех лет кору, заварил ее и пропил 10 дней. Чувствую: стало лучше. Пошел в парную — проверить себя под нагрузкой. Все хорошо: одышки нет!

Только козья ива не терпит алкоголя. С ним придется расстаться.

Адрес: Завьялову Валерию Петровичу, 456910, Челябинская обл., г. Сатка.

«ЗОЖ»: Валерий Петрович прислал нам и статью из журнала, которую дала ему Валентина Ивановна. Автор ее — кандидат биологических наук Г. Свиридонов. Вот что там сказано о козьей иве.

«Настой или настойка из мужских соцветий козьей ивы — хорошее средство при сердечной аритмии и тахикардии, регулирующее нервно-мышечный аппарат сердца; а настой соцветий, листьев или коры пьют при усиленном сердцебиении. В

народной фитотерапии известно применение отвара коры ивы при простуде, заболеваниях легких, как укрепляющее десны средство, успокаивающее при нервно-психических расстройствах.

Кроме того, отвар коры ивы принимают как жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное, антимикробное, вяжущее, кровоостанавливающее, глистогонное средство. Его применяют при хронических поносах, воспалении желудка, заболевании селезенки, туберкулезе, кровохарканье, остром ревматизме и других заболеваниях. Концентрированный отвар из коры употребляется при потливости, как полоскание при воспалении горла, ротовой полости. Можно мыть голову при выпадении волос, от перхоти. В Западной Европе препараты из ивы находят применение при лечении лихорадки, суставного ревматизма, подагре, диспепсии, болезнях желудка и кишечника, золотухе.

На 1 стакан воды берут 15 г мелко нарезанной коры, кипятят 10-15 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день».

О БЕЛОЙ АКАЦИИ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО

«ЗОЖ» получаю с апреля месяца 2000 года и пользуюсь некоторыми рецептами читателей, за что от души им благодарна. Настала и моя очередь поделиться с зожевцами хорошими советами.

В прошлом году подхожу я к своему подъезду, а на лавочке сидят соседки и о чем-то беседуют. В руках одной из них пакет с цветками белой акации. Я поинтересовалась: «Для чего это?». В ответ она поведала мне такую историю. Обнаружили у нее на щитовидке диффузные узлы. И вот однажды, ожидая приема у врача, разговорилась она с женщиной в очереди. Та рассказала, что знает случаи, когда узлы рассасывались. А помогала в том белая акация. В сухую погоду, желательно днем, надо нарвать цветов и отделить их от цветоножки. Засыпать в 3-литровую банку, утрамбовать и залить водкой или самогоном (крепость самогона не должна быть ниже крепости водки). На трехлитровую банку потребуются три пол-литровые бутылки водки или самогонки. Банку герметически закрыть металлической крышкой, поместить в черный пакет и закопать в землю на глубину 25 см на 1 месяц. Желательно, чтобы место «захоронения» банки было на солнечной стороне. По истечении срока банку открыть и через 2 слоя марли цветы хорошенько отжать в несколько приемов (если плохо отжать, то в цветах останутся самые полезные вещества). Пить 3 раза в день за 0,5 часа до еды по 1 столовой ложке. Прием не пропускать! А результаты таковы. По окончании курса лечения (месяца через два) моя соседка прошла УЗИ. Узлов не обнаружили!

Другая знакомая жаловалась, что нервы расшатались до предела. Бросалась ни с того ни с сего на дочку и мужа, как пантера. После лечения настойкой белой акации, по ее словам, она как заново родилась. А цветков она нарвала про запас, чтобы еще сделать настойку для профилактики.

После такого полезного разговора я сделала заготовку себе и своей родственнице (у нее тогда начал расти зоб и обнаружили кисту на почке). У меня тоже нелады со щитовидной железой, но, к сожалению, еще аллергия на самогон. Я так и не смогла выпить настойку, а родственница выпила всю. После этого УЗИ показало: на месте зоба остался жировичок, а киста «скукожилась», как выразилась лечащий врач. Правда, родственница моя пила еще и сок лопуха — очевидно, помогло и то, и другое.

И теперь, когда зацветает акация (а это у нас начало лета), мы идем заготавливать цветки всей «бригадой».

Адрес: Пахомовой Елене Гавриловне, 305040, г. Курск, пр. Энтузиастов, д. 5, кв. 66.

«ЗОЖ»: Елена Гавриловна прислала в «ЗОЖ» эпитафии и частушки.

Ну вот, например:

Если б «ЗОЖ»
я не читала,
Раньше бы я здесь
лежала,
Зарыли б тут
меня давно,
Да «ЗОЖ» не дал
на то «добро».

Ну, и в таком же духе частушки. И еще Елена Гавриловна прислала рецепт, который можно занести в «Кулинарную книгу «ЗОЖ». Это варенье из одуванчиков. «Есть несколько способов его приготовления, — пишет Елена Гавриловна,— но мне больше всего нравится этот:

400 одуванчиков (цветки с чашечками, но без стеблей) хорошо промыть и залить водой на сутки. Потом снова промыть и засыпать в кастрюлю, в которой уже должно кипеть 0,5 литра воды. Туда же положить 1 чайную ложку лимонной кислоты, поварить 15 минут, а затем положить1 кг сахара. Все прокипятить, дать остыть и затем процедить. Воды можно добавить побольше, это кто как любит (мед получится не такой густой). Когда нарвете цветов, не забудьте расстелить их на бумаге или полотне, чтобы выползли все букашки. Разумеется, собирать одуванчики нужно в экологически чистой зоне».

ПРО РЕДЬКУ, МЕД И КАМФАРНОЕ МАСЛО

Получив «ЗОЖ» № 12 (192) за июнь 2001 г., решила ответить Ларисе Александровне Зуевой из Перми, которая просила совета, как лечить свою 2-летнюю дочь от частых простуд и кашля. Буду очень рада, если мои советы помогут не только ее девочке. В свое время мне эти рецепты подсказала знакомая, когда мой первенец болел двусторонней пневмонией и врачи уже не надеялись на выздоровление. По ее рекомендации я поила сына соком зеленой редьки с медом от кашля. Выскабливала чайной ложкой выемку в редьке и клала туда мед. Как только выемка наполнялась соком, я поила ребенка по 1 десертной ложке 3 раза в день. Еще я делала гоголь-моголь и самое главное — обертывания камфарным маслом (его я покупала в аптеке). Масло подогревала, смачивала марлечку, сложенную в 4 слоя, и обертывала грудь. Сверху клала бумагу, укутывала малыша в старые пеленочки, сверху — в теплые вещи. Утром осторожно вытягивала марлечку с маслом и бумагу, а на ее место подкладывала сухую пеленочку. Как кожа обсохнет, снимала рубашечку и теплые вещи. На вторую ночь можно попа-

рить ножки в горчице или в растворе питьевой соды. Потом ножки вытереть насухо и растереть скипидарной мазью (или нутряным салом: 1/4 чайной ложки растереть в ладонях, капнуть 3-4 капли скипидара и опять хорошенько растереть, а потом натереть ножки ребеночка). Надеть простые носочки, сверху теплые. Растереть грудку и спинку скипидарной мазью и тепло укутать. На третью ночь, как и в первую, — обертывание камфарным маслом. На четвертую ночь —снова растирания скипидарной мазью. Вот и все лечение. Я вырастила четверых детей и никогда не делала им уколы и не лежала с ними в больницах с простудами.

Очень хорошо при сильном кашле подогреть молоко, положить туда сала или сливочного масла, потом в десертную ложечку набрать этого молока и капнуть 3-4 капли скипидара. Это лекарство дать выпить ребенку (старайтесь не попасть на губки) и запить молоком с жиром.

Когда я родила второго сына, добрая женщина из Кувандока Вера Абрамова (если жива — дай Бог ей здоровья) подсказала другой способ. Взять камфарное масло и в пропорции 1:1 смешать с «Тройным» одеколоном. После каждого купания , немного обсушив кожу, растереть малыша этой смесью (перед употреблением хорошо взболтать) и одеть его потеплее. Спустя некоторое время переодеть малыша в сухое белье. После таких процедур ни моя младшая дочка, ни сын, ни внучки не подвергались сильной простуде.

Адрес: Воропаевой Наталье Васильевне, 446041, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Красноуральская, д. 4-30.

ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ ИЗБАВИЛИ ОТ ЯЧМЕНЕЙ

Я, как и большинство читателей, получив несколько номеров газеты совершенно случайно, полюбила ее за то, что она как бы возвращает нас в те времена, когда люди в поисках лекарства обращались к Ее Величеству Природе. Ведь Природа предусмотрела все необходимые средства помощи больному организму. Только надо найти свое единственное. Конкретному человеку веришь больше, чем рекламе, за которую платят много денег. Мне хочется рассказать о том, как я раз и навсегда избавилась от ячменей, которые меня мучили в детстве и юности, можно сказать, отравляли жизнь. Любой сквознячок или промокшие ноги вызывали эту неприятную болезнь глаз. Я постоянно куталась, мне неожиданно плевали на болячку мои родные и знакомые — есть такой метод лечения ячменя, но он мне не помог. Однажды моей маме посоветовали полечить меня пивными дрожжами. Она, человек деятельный и боевой, сразу же поехала на пивоваренный завод и буквально вымолила у рабочего трехлитровый бидончик свежих жидких пивных дрожжей. Принесла домой и говорит: «Пей по полстакана 3 раза в день». На вкус они были довольно приятными, но я все равно добавляла немного сахара. Дрожжи стояли в холодильнике и, чтобы не застудить горло, приходилось немного подогревать их до комнатной температуры. Сколько дней я пила это лекарство, точно не помню. Это можно легко посчитать, исходя из общего объема выпитых дрожжей. Главное — другое. Результат превзошел все ожидания. С тех пор прошло более 20 лет, а я ни разу не мучилась больше из-за воспаленных век.

Адрес: Собещанской Татьяне Алексеевне, 141021, г. Мытищи, Московская обл., ул. Юбилейная, д. 23-1-126.

ПРО СЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Высылаю рецепт, с помощью которого я лет 20 назад избавился от отложения солей. Сначала у меня начала слегка побаливать нога. Так как постепенно боль нарастала, я обратился к врачу. Прошел курс лечения прогреванием, током, иглоукалывание и грязи. Болезнь не отступала. Дело дошло до того, что я уже не мог ходить. Выручил случай. Поделился я с одним человеком своей бедой, рассказал ему, что рентген показал отложение солей и защемление нервных волокон. Он предложил мне рецепт при условии, что у меня нет сахарного диабета, потому что лечение связано со сладким. Нужно купить 1 кг незасахаренного свежего меда (перетопленный старый не годится) и 1 кг изюма без косточек и съедать перед завтраком по 100 г попеременно мед и изюм. Сегодня, скажем, изюм, завтра мед. Так я «завтракал» 20 дней, не соблюдая никакой другой диеты и не меняя образа жизни. Курс лечения — 1 раз в год, не чаще. Эффективность невероятно высока: невыносимая боль пропала. Кто только не пробовал мой рецепт в действии — помогал безотказно. А болезни у всех разные: и скрюченные пальцы (у формовщиц в литейном цеху), и остеохондроз — все получали облегчение.

Адрес: Лозгачеву Борису Кузьмичу, 142115, г. Подольск, ул. Машиностроителей, д. 30, кв. 93.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЦВЕТ — АНГИНАМ НЕТ

Давно хотела вам написать, да все стеснялась за свой почерк и малограмотность, поэтому прошу меня извинить. «ЗОЖ» выписываю второй год, с нетерпением жду каждый номер. Мне 68 лет. Многими рецептами и советами я пользуюсь сама. Семь лет на инвалидности, болячек всяких море, но написать хочу вот о чем. Многие страдают частыми ангинами, воспаленными гландами. Мой сын тоже болел, гланды у него были, как две большие шишки, даже задыхался. Как-то поехали мы с ним к золовке — мне дали отпуск, — и я пожаловалась ей: ребенок мучается, часто болеет. Удалить гланды? На это я не могла решиться. Золовка сказала, что у ее дочери тоже были больные гланды (да я и сама припоминала, что девочка часто болела), но по совету бабушки они полоскали горло и излечились. Я, признаться, ей не поверила, но все-таки решила попробовать. Рецепт настоя для полоскания таков: цветы картофеля высушить (можно использовать и свежие), положить щепотку в стакан, залить кипятком и настоять. Полоскать горло теплым настоем. Старайтесь не глотать — картофельные цветы ядовиты. Сын полоскал горло нерегулярно, но уже после нескольких процедур горло перестало болеть. Когда он пошел в армию, я очень переживала: как ему будет служиться? За два года он ни разу не заболел ангиной.

Адрес: Задворных Вее Степановне, 660004, г. Красноярск.

Моему внуку 13 лет. У него полное отсутствие аппетита. Что мы только не делали, а результатов нет. Может быть, кто подскажет народное средство?

Адрес: Шебукой Е. И., 432059, г. Ульяновск, пр. Филатова, д. 3, кв. 38.

* * *

Мне 74 года, я перенес инфаркт миокарда, а сейчас у меня стенокардия. Буду очень благодарен всем, кто поможет мне советом, как вылечиться народными средствами.

Адрес: Сухареву Петру Николаевичу, Красноярский кр., г. Железногорск-2, ул. Комсомольская, д. 27, кв. 28.

* * *

По ночам «горят» стопы. Не могу спать. Кто знает, что делать?

Адрес: Жмаеву В. П., 640001, г. Курган областной, ул. Станционная, д. 8, кв. 54.

* * *

Мне 26 лет. У меня из левой почки пошел камень (8 мм) и остановился в мочеточнике. Нужна операция, но хотелось бы ее избежать с помощью народных средств. Посоветуйте, кто знает, что делать.

Адрес: Лучинкиной Наталье, 426067, Удмуртская респ., г. Ижевск, ул. Т. Баризиной, д. 32, кв. 52.

* * *

Последние 2 месяца у меня постоянная мерцательная аритмия. Врачи назначили много лекарств, но ниже 130 уд./мин. ритм сердца не снижается, я задыхаюсь. Помогите, пожалуйста, подскажите народные средства.

Адрес: Малых Вере Дмитриевне, 443067, г. Самара, пер. Батальонный, д. 12.

* * *

Мне 27 лет. Прошу поделиться советом и опытом лечения многокамерной кисты яичника и сильного спаечного процесса после гинекологической операции. Можно ли обойтись без второй операции? Я очень хочу иметь детей.

Адрес: Климовой О. Ю., 685000, г. Магадан, ул. Портовая, д. 19 «б», кв. 14.

* * *

У моей дочери врожденный аортальный стеноз. Врачи предлагают операцию. Прошу откликнуться тех, кто знает, как избежать ножа.

Адрес: Кузьминой Надежде Федоровне, 430024, Мордовия, г. Саранск, ул. Косарева, д. 39, кв. 3.

* * *

Девочка-сирота 9 лет страдает поликистозом почек и лямблиями. Мать умерла от поликистоза. Помогите, пожалуйста, отзовитесь, кто знает, как помочь ребенку?

Адрес: Пановой Марине Михайловне, 660037, г. Красноярск, ул. Мичурина, д. 6, кв. 10.

* * *

Помогите, пожалуйста, подскажите, чем можно вылечить аденомиоз матки? Врачи предлагают только гормональные таблетки.

Адрес: Пыленок Надежде Семеновне, 241000, г. Брянск, ул. Фокина, д. 88, кв. 25.

* * *

У меня мастоцитоз (пигментная крапивница). Болею несколько лет. Если кто знает, как бороться с этой напастью, напишите, пожалуйста.

Адрес: Ананской Инне, 362045, РСО Алания, г. Владикавказ-45, до востребования.

* * *

У 10- летней девочки двухсторонняя паховая грыжа и энурез. Откликнитесь те, кто знает, как ее вылечить народными средствами.

Адрес: Бакунькиной Оксане Николаевне, 676210, Амурская обл., Зейский р-н, с. Николаевка.

* * *

Помогите советом, как вылечить герпес?

Адрес: Чуриковой Надежде Константиновне, 640001, г. Курган, ул. Станционная, д. 47,кв. 73.

* * *

Мне 20 лет. Больше года у меня уже нет месячных. Поликистоз яичников, аменорея. Врачи говорят, что у меня очень маленькая матка. Помогите справиться с этими недугами. Можно ли это сделать с помощью народной медицины?

Адрес: Царевой Наташе, 420057, г. Казань, ул. Воробьевского, д. 15, кв. 79.

* * *

У меня острый фарингит и плеврит, а у дочери сложная миопия глаз. Подскажите, пожалуйста, что нам делать? Есть ли народные методы?

Адрес: Панус В.Н., 623340, Свердловская обл., п. Арти, ул. Заводская, д. 16 «а», кв. 12.

* * *

Сыну 4 года. Диагноз: рецидивирующая водянка яичка. Перенес уже 2 операции, но улучшений нет. Откликнитесь, добрые люди, кто вылечил это заболевание народными средствами.

Адрес: Шараповой Н.И., 393350,Тамбовская обл., г. Кирсанов-2, Сом, д. 21, кв. 7.

* * *

У 5-месячного сына паховомошоночная грыжа. Прошу откликнуться тех, кто знает способы лечения народными средствами.

Адрес: Цапаевой Н., 430000, Мордовия, г. Саранск, ул. Рабочая, д. 5, кв. 29.

* * *

Я страдаю лейкоплакией вульвы, а мне всего 30 лет. Прошла 3 курса лечения, но результаты незначительные. Еще у меня плохой слух, спайки в ушах. Может, кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой, отзовитесь!

Адрес: Останиной Ф.В., 157760, Костромская обл., Вохомский р-н, Вет. городок.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить нетрадиционными методами крапивницу.

Адрес: Польшиной Екатерине Андреевне, 363140, Томская обл., Шегарский р-н, с. Шегарка, ул. Школьная, д. 47, кв. 14.

* * *

Моя дочь застудила слуховой нерв в левом ухе, теряет слух. В правом ухе — тугоухость. Мы не знаем, что делать, подскажите, пожалуйста, дочь очень страдает.

Адрес: Липиной Лидии Ивановне, 183031, г. Мурманск, ул. Гагарина, д. 9, корп. 5, кв. 38.

* * *

4 года назад на языке появились трещины. Откликнитесь, кто знает, как их вылечить.

Адрес: Исаевой И.В., 143500, г.Истра, Московской обл., ул. Юбилейная, д. 19, кв. 77.

* * *

Мне 70 лет. У меня заболевание слизистой оболочки полости рта — красный плоский лишай. Болею 3 года. Средства официальной медицины плохо помогают. Кто знает народные методы, отзовитесь!

Адрес: Балюк С.Ф., 115573, Москва, Ореховый проезд, д. 35-1-160.

* * *

Как народными методами вылечить облитерирующий эндартериит и трофическую варикозную язву? Отец лечится уже 4,5 месяца, но результатов нет.

Адрес: Ковалевой Е.И., 692522, г. Уссурийск, а/я 77.

* * *

Мне 40 лет. Шестой год лечусь от ревматоидного полиартрита. Пробовала много средств, но они помогают только на время. После лечения сабельником стало хуже. Подскажите, какие еще есть методы.

Адрес: Поповой Ирине Анатольевне, 427410, Удмуртия, г. Воткинск-10, ул. Королева, д. 21, кв. 8.

* * *

Моя двоюродная сестра больна булемией. Ест и пьет все подряд без меры. Чувство сытости не наступает. Помогите, отзовитесь те, кто знает, как ей помочь.

Адрес: 618204, Н.А.С., Пермская обл., г. Чусовой, до востребования.

61 — 230

СКАЖИТЕ ДИАБЕТУ: «НЕТ!»

Сейчас в мире, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, насчитывается примерно 150 миллионов человек, страдающих диабетом. Есть все основания полагать, что к 2025 году число это удвоится. В чем же причина? Оказывается, причина кроется не только в общем ухудшении здоровья населения Земли, но и в достижениях ученых и медиков, которым с помощью последних научных открытий удалось добиться довольно значительной продолжительности жизни людей, больных диабетом. Такой вот парадокс!

(По материалам зарубежной прессы)

Всегда жду с нетерпением прихода вестника, читаю и перечитываю. И каждый раз нахожу что-то новое даже в давно прочитанных и знакомых материалах!

В течение 35 лет я занимаюсь траволечением, придя к природе за помощью в страшные дни, когда у меня обнаружили сахарный диабет. Делал инъекции инсулина по три раза в день, ездил на курорты и в лечебницы, но все впустую. Обзавелся необходимой литературой и начал изучать свойства растений, привлекал даже преподавателей-биологов: они помогали распознать травы, и вот более десяти лет я не общаюсь с инсулином, сахар сдерживаю в норме с помощью трав. Рецептов у меня более 30. Если сахар повысится до 8 ед. — тут же завариваю травку, и через пару дней уже 3 — 4 ед. Врачи, посмотрев мои анализы, не верят, начинают искать, с чьими анализами перепутали лаборантки.

Я лечу не только сахарный диабет, но и ряд других заболеваний, в том числе кожные, связанные с нарушениями деятельности нервной системы, желудочно-кишечные и даже онкологические...

В вестнике № 6 за 2001 год я прочитал «крик души» Натальи Петровны Опалевой из поселка Салыш Ханты-Мансийского автономного округа. Наталья Петровна просит помочь ее полуторагодовалому малышу, больному сахарным диабетом. Вот самое простое средство, которое должно помочь ему: взять одну столовую ложку молодых побегов ежевики с листьями, заварить кипятком и поставить на слабый огонь, кипятить 3 минуты, настаивать 6 — 8 часов. Затем процедить и давать по 2 столовые ложки за 30 минут до еды 3 раза в день.

Могу предложить еще один, более сложный, но и более действенный рецепт: побеги ежевики — 2 части, плоды и листья черники — 1 часть, галега козлятник — 2 части, крапива — 1 часть, корень солодки — 2 части, корень цикория — 1 часть, корень лопуха — 1 часть, все растение фасоли со створками — 1 часть. Измельченные корни и стебель фасоли со створками положить в эмалированную кастрюлю с крышкой, залить двумя литрами воды и кипятить на слабом огне 15 минут, затем высыпать в кастрюлю все травы и кипятить еще 2 минуты. Снять кастрюлю с плиты и дать отвару настояться в течение 8 часов. Затем снова поставить на огонь и с целью консервации прокипятить еще в течение 3 минут. Охладить, процедить, хранить в холодильнике, давать ребенку по 1 чайной ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Если не будет дискомфорта и не обнаружится аллергии на какую-либо из трав, можно будет давать по две ложки.

Одна часть — это одна столовая ложка сбора. Можно не варить сразу весь сбор, а разделить его на 2 или на 3 части, тогда отвар будет всегда свежим. Траву из отвара можно использовать, готовя воду для обливаний ребенка: надо снова залить эту траву 3 литрами воды, прокипятить 5 минут и, дав ей остыть, обливать ребенка.

В этом составе нет ни сильнодействующих, ни ядовитых растений, это средство предназначено только для детей.

Адрес: Лобазову Анатолию Евстафьевичу, 412450, Саратовская обл., г. Калининск, ул. Степана Разина, 32.

ВОКРУГ СВЕТА

ОТЦЫ ЕЛИ КИСЛЫЙ ВИНОГРАД...

Новые данные о влиянии наркотиков, в частности, кокаина, на здоровье потомства обнародовали исследователи Вашингтонской университетской школы медицины. Известно, что потребление кокаина будущей матерью очень опасно для ребенка: он может родиться с недоразвитым мозгом.

Но теперь подтверждено, что и отцовские «шалости» с зельем негативно сказываются на ребенке. Дети отцов-наркоманов нередко хуже развиваются, у них нарушения работы эндокринной и нервной систем, отклонения в поведении. Вот уж поистине: отцы ели кислый виноград, а у детей на зубах оскомина.

НЕМЕЦКИЕ ВРАЧИ ОХОТНО ОБРАЩАЮТСЯ К АЛЬТЕРНАТИВНЫМ МЕТОДАМ ЛЕЧЕНИЯ

Это можно сказать о большинстве врачей в Германии, что доказал опрос 178 медиков в округе Фрайбурге. Двое из каждых трех опрошенных докторов назначают лечение травами. Каждый пятый врач отсылает пациентов к «мануальщикам». Более 60 процентов опрошенных врачей рекомендуют больным гомеопатические средства. Хотелось бы, чтобы и наши врачи наконец повернулись к богатому опыту альтернативной медицины.

По материалам зарубежной печати.

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения, тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.709.000
Заказ № 3672
Подписано в печать 10.08.2001

ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№16 (196) АВГУСТ 2001

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

А ТЫ НАПИСАЛ В «ЗОЖ»?!

Ну вот, последний месяц лета, и у нас, между прочим, проблема: мало писем! Я имею в виду тех, что для печати. То ли страдная пора виновата, то ли еще что — не знаю, но без вашей помощи делать газету трудно. Очень надеюсь, когда урожай будет собран, варенья, маринады и соленья закатаны в банки, а дачи заперты на засовы, вы все же возьметесь за свои шариковые ручки. Очень хочется, знаете ли, читать не только бесконечные жалобы на одолевающие болезни – понимаю: куда от них денешься, — но и чему-нибудь веселенькому улыбнуться. А еще больше хочется, чтобы вы улыбались, чтобы у вас радостнее было бы на душе и вы бы выше держали голову.

Я тут все просил людей подписываться. Мол, даешь миллион! И все такое прочее. Так вот — дали: через миллион мы перешагнули! На сегодняшний день только подписчиков у «ЗОЖ» - 1 миллион 165 тысяч 576 человек. Прибавилось подписчиков на «Предупреждение» и «Предупреждение плюс».

Растем! Тут одна читательница – она, кстати, пишет очень забавные письма – сгоряча пообещала мне тираж вестника аж в 3 миллиона. Мол, добьемся, будет такая армия, а там, глядишь, организуем всесоюзный слет зожевцев, создадим партию ЗОЖ – почему бы не создать,— а далее выборы в парламент...

Я бы, конечно, мог продолжить: продвигаем «ЗОЖ» за пределы Родины, вздымаем на знаменах девиз: «Зожевцы всех стран, соединяйтесь!», в перспективе – комитет «ЗОЖ» при ООН, борьба с потеплением климата на планете за счет урегулирования пользования спичками и зажигалками.

Уф... Просто дух захватывает. Как говорил поэт: «Я планов наших люблю громадье!» Однако у меня гвоздь в сапоге страшнее, чем фантазия у Гете: нет писем, а это при том, что с почты наш водитель каждую неделю привозит их мешок. Нет для печати. Вот и спрашивается:

«Как, братцы, будем делать интересную газету?»

Анатолий КОРШУНОВ.

● «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

Рука так и тянется продолжить: «Этюды оптимизма от... Татьян Овчинниковых». Честное слово, не нарочно. Просто так получилось... В одной почте — два письма. Одно из Уссурийска, другое — из Сургута. Оба словно наполнены солнечным светом и как бы продолжают рубрику, которую у нас традиционно ведет Галина КУЛЕШОВА.

Я шагнула в доныне неведомые миры

О вас я узнала совершенно случайно от своей тети. Она живет в п. Тайга Приморского края. Мы не виделись с ней несколько лет. Раньше, когда она ехала куда-нибудь, то тащила с собой полчемодана таблеток — заставляли серьезные проблемы со здоровьем: эпилепсия, зоб и так далее. В общем, полная зависимость от лекарств. Перенесла тетя два инфаркта, едва передвигалась: была частично парализована. А тут приехала ко мне в гости, выходит совершенно прежняя тетя Тамара — энергичная, жизнерадостная — разве что с тросточкой, пока прихрамывает. За разговором я не удержалась, спросила все-таки: «Где же ваши таблетки? Неужели вы вот так, налегке рискнули отправиться в дальнее путешествие?!» Тут она и рассказала о вас. Благодаря «ЗОЖ» она обрела уверенность в своих силах, полностью отказалась от лекарств, использует для лечения рецепты, присланные вашими читателями и... живет!

Я бы могла долго писать о своих впечатлениях, о том, как ваша газета помогла мне справиться с малодушием во время болезни, что я уже использую и буду использовать добрые советы добрых людей, и мне уже помогло, но... пришла пора и познакомиться.

Для меня было приятным сюрпризом, что в вашей газете печатаются стихи. Оказывается, я и раньше о вас слышала: от Нины Ивановны Исаковой, когда в одном из номеров вы поместили ее «Молитву», после чего ей пришли сотни писем со всех уголков России. Я искренне порадовалась за нее, но что за «ЗОЖ» такой — увы, не поинтересовалась.

Я тоже пишу стихи. (Написала их столько, что хватит на три-четыре «добрых» книги. Но пока еще не выпустила ни одной.) Предтечей всему (тому, что стихи лились из меня как водопад, как речка быстрая) была — любовь. Я искренне верю, что этот дар мне дал Господь в помощь. Благодаря поэзии, я познакомилась со многими интересными людьми. Когда бывает худо, хоть помирай, сажусь за стол и пишу. И, что самое удивительное, в такие минуты приходят самые хорошие и светлые строки. Напечатаю сборник, обязательно вышлю вам. Мне мои стихи помогают в жизни, думаю, и другим помогут.

Вообще, открыв для себя мир литературы, шагнув в доныне мне неведомые миры, я поняла, как прекрасна жизнь, каждое ее мгновение, сколько вокруг удивительного. Раньше (не скажу, что не любила жизнь) как пелена на глазах была. И вот она спала, и чья-то неведомая рука ведет меня, дает мне именно то, что нужно в данный момент. Хотя бы вот, этот вестник «ЗОЖ», который лежит передо мной, — от него я получаю веру в смысл жизни. А смысл жизни — это доброта и любовь. Спасибо вам.

Ну а теперь — рецепт из жизни, проверенный. Я родилась и жила до 20 лет в Забайкалье. У нас там очень ценится ***богородская трава*** (так ее там называют) — по-научному **чабрец** — лечит энурез (ночное недержание мочи).

Пить как чай, высушенную. Отличное успокоительное. Мы, как перьями, набивали ею подушки и спали на них. Развешивали пучки по дому: говорят, хранит от нечистой силы. Может быть, кто-нибудь уже и присылал вам такой рецепт, в медицине чабрец известен. Но я поила своего приемного сына, которого воспитываю с 12 лет. Когда он пришел к нам жить, он страдал этим заболеванием. И меня удивило, что здесь не знают такого простого средства. В течение трех месяцев наши проблемы были решены. Правда, за время лечения я его еще будила три раза за ночь в одно и то же время, чтобы он сходил в туалет. Сейчас все хорошо. Сын служит в армии. Энуреза как не бывало.

Ну а теперь мой рецепт, который всегда помогает мне, а также многим-многим людям, которые еще не очерствели душой, не превратились в нытиков, беспрестанно жалующихся на жизнь.

Говорят, слезою мир
не удивишь.
Слеза — роса,
вода — не более.
Ты ведра слез
зачем хранишь,
Горючей сдобренные
солью?
Пускай из глаз они
рекой
Уносят горести
ненужные.
Утрись натруженной
рукой —
Мозольным,
благородным кружевом.
И зародившийся внутри,
Едва приметный
лучик радости
В глазах зарею загорит,
Заблещет
с первозданной
важностью.
А жизнь-то,
чудо-хороша!
Твоей наполненная
нежностью...
Слезой умытая душа
Румянит щеки юной
свежестью.

Рада знакомству с вами. Желаю всем крепкого здоровья.

У меня трое детей: Ваня — 22 года, Алеша — 19 и Дима — 19. Муж Владимир.

Адрес: Овчинниковой Татьяне Александровне, 692511, г. Уссурийск, ул. Достоевского, д. 6-а, кв. 7.

«ЗОЖ»: Что же, здоровья всем: и вам, Татьяна Александровна, и мужу, и мальчишкам... А сборник ждем. Верим — издадите. А там... «лиха беда — начало».

А дети не знают вкуса парного молока...

Новый день медленно выбирался из-под одеяла ночи. Первые солнечные лучи, отражаясь в утренних росинках, рассыпались разноцветными камнями на темно-зеленом ковре травы. Белой лентой над рекой расползался туман, предсказывающий, что день будет солнечным. Заливистое разноголосье птиц становилось все громче и громче, разрушая тишину утра. Прохладный, нежный ветерок нес с полей дурманящий запах цветов и трав. А цветущая рябина под окном, словно живая, гудела от множества пчел.

На горизонте появился раскаленный, огненный шар солнца, наступило утро в деревне.

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА ОТ... НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Давно уехала я из сельской местности, но как только представляется случай, обязательно еду. Сказочная красота родного края, воспоминания о детстве дают возможность понять, кто ты и для чего ты живешь. Всматриваешься, до боли в глазах, в этот мир, и комок подступает к горлу.

Как хорошо! Как прекрасно! А мы так многого не замечаем, не ценим в нашей суматохе жизни. Мало уделяем времени общению с природой. Но именно она излечивает наши душевные и физические раны, наполняя нас жизненной энергией, силой, красотой, здоровьем и любовью ко всему живому, прекрасному.

Я росла в большой семье. Сколько забот и работы было у родителей! Но стоило выбраться в лес по ягоды, грибы, за вениками — такие становились лица у них добрые, веселые, красивые. Они радовались пению птиц, цветам, запахам смолы, березы, черемухи. Они учили нас любить все, что нас окружает. Отец был гармонист, ставил меня на табурет, и я в пять лет пела о волгоградской березке. Какими мы были тогда счастливыми, что росли, так близко соприкасаясь с природой. Чего не скажешь сейчас о моих детях. Они не знают вкуса парного молока, они не бегают босиком по лужам и не купаются в речке — то опасно, то заражено, и всякое другое. Не пересказать все, что на душе, словами, нужно пережить это самому. Иногда пробую писать, читаю детям свои стишки, им нравятся. Многие, кто пережил в своей жизни падения и взлеты, пробуют себя так же, как я. Но только у кого-то получается хорошо, а у кого-то — не очень.

Немного о себе. Мне 40 лет, по образованию воспитатель детского сада. С газетой «ЗОЖ» познакомилась через знакомых, когда мучалась с болями в спине. В 1999 г. перенесла операцию на позвоночнике: грыжа диска. Теперь без газеты никуда. Она приходит в наш дом, как старый добрый друг, готовый помочь в трудную минуту. Мы с нетерпением ждем новой встречи с ней. Она проста в общении, вот и мне, без комплексов, захотелось пообщаться с создателями и читателями этой газеты. Очень бы хотелось познакомиться с теми, кто пережил такую же операцию, и что они предпринимают, чтобы быть в форме.

А теперь хотелось бы подарить вам один из своих стишков, если, конечно, не будете судить строго.

Улетают, как птицы,
года,
Но, как птицы,
они не вернутся.
Не грусти, жизнь
прекрасна всегда,
Стоит к ней лишь лицом
повернуться.
Настоящим живи,
и пускай
Годы метки свои
прибавляют.
Не сломить им тебя —
коль душа
Рвется жить, и стареть
не желает.

До свидания, была рада с вами пообщаться.

Адрес: Овчинниковой Татьяне Юрьевне, 427900, Удмуртия, г.Сарапул, ул.Азина, 41а.

«ЗОЖ»: Мы тоже были рады общению и, как видите, строго не судили.

Ну а пользуясь случаем, обращаемся ко всем нашим оптимистам: «Не может одна Галина Кулешова вести рубрику «Этюды оптимизма». Помогайте!

ПИШИТЕ АЛЕКСЕЮ ЛУКЬЯНОВУ

НЕ САДИСЬ ЗА ОДИН СТОЛ С ДЬЯВОЛОМ

В дверь не ломиться,
а на себя потянуть.
Гостя незваного
из тела прогнать,
Душу очистить
и образ
ей прежний вернуть.

Достоин уважения человек, ни разу не споткнувшийся в жизни. Но трижды достоин уважения человек, который помогает другим не споткнуться, а споткнувшимся подает руку помощи.

Лукьянову Алексею 29 лет. Это его стихи — в эпиграфе и ниже. Алексей передвигается в инвалидной коляске. Десять лет назад у него случился перелом позвоночника. Но человек не сдался, нашел себе дело. Изучал культуру разных народов, философию, писал стихи — о Вере, о Любви, о Прощении, о мудрости Природы. Алексей разработал свою программу помощи наркозависимым людям.

В чем загадка наркомании? Почему люди стремятся попасть в этот «рай», даже если и слышали, что далее их обязательно поджидает ад? Почему нет страха перед адом? Почему такое равнодушие к своей судьбе? Почему не останавливает мысль о горе, которое ты принесешь самым близким тебе людям? Почему нет осознания ценности своей жизни и ответственности за свою судьбу?

... Но вот человек соблазнился чудесными видениями-иллюзиями и попал в клетку, в тюрьму, в западню! В один миг куда-то исчезли все яркие краски и дивные звуки. Дверь захлопнулась! Обман!

В этом доме нет
ни дверей, ни окон.
Опийный червь в тело
жертвы залез
И начал ткать
зависимости кокон.
И с каждой дозою сей
червячок растет!..

Алексею выделили для центра реабилитации дом на берегу озера. Рядом лес. В центре не применяют медикаментов. Зато в почете дыхательные упражнения, медитация, общение с Природой, Труд и Вера. В центре можно пройти курс реабилитации от 3 месяцев до 2 лет. Находится он в Городиценском районе Пензенской области. Адрес для писем: Лукьянову Алексею, 440008, г.Пенза, ул.Ставского, 48/3-3.

Наркомания, как и рак, подбирается к молодым исподволь, незаметно, коварно.

А как страдают матери! Конечно, их можно упрекать: недосмотрели. Но этот упрек жесток и несправедлив. У молодежи свои законы, своя психология. Где государство? Где наука? Где специалисты, которые помогли бы семье уберечь сыновей и дочерей? Пока они раскачиваются, остается одно — действовать самим. В каждом доме нелишне повесить плакат:

ДРУГ МОЙ! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИК, ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ, СКОЛЬКО ГОРЯ ЭТО ПРИНЕСЕТ ТВОИМ РОДИТЕЛЯМ! ВЕДЬ НАРКОТИКИ ПРЕВРАЩАЮТ ЧЕЛОВЕКА В ОТУПЕВШЕЕ ЖИВОТНОЕ. ПОДУМАЙ: ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС НЕ МОЖЕШЬ ПОБЕДИТЬ СВОЮ ГЛУПОСТЬ, ТО КАК ЖЕ ТЫ ПОТОМ ПОБЕДИШЬ НАРКОТИК?

ПРОБУЯ НАРКОТИК, ТЫ ПРОБУЕШЬ СМЕРТЬ. НЕ САДИСЬ ЗА ОДИН СТОЛ С ДЬЯВОЛОМ! НИКОГДА! НИ РАЗУ! НЕЗАЧЕМ! НЕ НУЖНО!

Матерям я хочу сказать: да, это ваше горе. Но не только ваше — общее. Утрите слезы. Соберите в кулак свою волю. Объединяйте свои усилия. Делитесь опытом. Внушайте детям с пеленок, что жизнь их — огромная ценность, что они должны и обязаны сохранить свою жизнь.

Мы живем на 50 процентов для себя и на 50 — для каждого другого человека, для всех людей на земле, для добра, для любви, для родителей, для родственников, для соседей, для своих будущих детей, внуков, правнуков. Жить для других — это и есть жить для себя. Если ты человек...

Галина КУЛЕШОВА.
Адрес: 398007, г. Липецк, а/я 684.

А КАК ЦВЕЛИ САДЫ...

Написать решила вот о чем — думаю, тема эта очень важная — об алкоголизме.

Мне 42 года, живу в небольшом тихом городке Россошь, в частном доме. Природа чудесная, люди трудолюбивые. Но мешает жить народу на нашей улице алкогольная зависимость. Когда с самого утра по радио слышишь: приезжайте к нам лечить алкоголизм, и 5 лет гарантия, — хочется сказать: «Да неизлечимая это болезнь, и нет никакой гарантии». Только когда человек сам захочет и возьмется за ум, может, и есть надежда, и то без всякой гарантии.

А пишу я вот почему: умерла у нас на улице мать двоих маленьких детей — пила, валялась, облик свой человеческий потеряла; а было ей всего 28 лет. Муж-умница, трудолюбивый, уговаривал не пить, заниматься детьми, возился с ней, как с маленькой. Ничего не помогло, похоронили женщину. И у меня складывается впечатление, что есть только одно эффективное и надежное средство от алкоголизма со 100-процентной гарантией — это могила.

Я сама вышла второй раз замуж в 30 лет — хотелось рубашки ему гладить и носить на руках. Была весна, цвели сливы в саду белым облаком, и пел соловей только для нас. А преграды, стоявшие у нас на пути, были неважными и преодолимыми. И не хотела я замечать одну очень важную деталь жизни: мой второй муж выпивал. Жили с его матерью, в ее доме. Беда свалилась на мои плечи: он пьет, а у матери рак — она через полгода умерла. У первой жены моего мужа двое детей, душа за них болит — а он опять пьяный. С работы пришел злой, уставший — надо расслабиться бутылочкой. А я как священник на исповеди: утешала, выслушивала, жалела, просила не пить. Думала: ну вот, эта беда пройдет, будем жить хорошо, он одумается, он же обещал. Но время шло...

Затем мне сделали операцию и поставили диагноз: рак щитовидной железы. И отправилась я на учет в онкологию, в Воронеж — дали II группу инвалидности. Сначала я растерялась, а потом взяла себя в руки и стала жить дальше — боялась напугать дочку.

Прошло уже 6 лет. Борюсь, как могу, с болезнью. Читаю нужную литературу, хожу в церковь и не обостряю внимания на своей болезни. Нашла себе любимое дело (жизнь заставит и научит всему) — пеку пирожки и продаю на рынке. Все время среди людей. Каждого накормлю с улыбкой; скажу, что пирожок я делала и старалась только для него. И вижу, как расцветают лица людей от моей доброты. Как они ждут меня, и их положительная энергия передается мне. Не один раз брала с собой мужа, чтобы он отвлекался от выпивок, потом часами дома уговаривала не пить, вспоминала все, что было хорошего в нашей жизни, просила вместе взяться и бороться с этой болезнью. Он обещал, а на другой день напивался. Ему 50 лет, руки золотые, все умеет; работает электриком. А алкоголизм мешает жить, и сделать ничего нельзя. Руки опускаются иногда. Я не собираюсь сдаваться и отчаиваться, но хоть бы кто-нибудь мне посоветовал, что с ним делать. Мои силы и терпение на пределе. Может, кто из читателей напишет, кому какой метод помог избавиться от этой пагубной привычки. Я буду очень благодарна за любой совет.

Больной алкоголизмом человек в семье — это ужасно. И не у меня одной эта проблема. Может, надо посвятить отдельную страничку этому вопросу в газете? Кто как думает?

С уважением ко всем читателям и изданию «ЗОЖ».

Адрес: Гавриловой Татьяне Ивановне, 396650, Воронежская обл., г.Россошь, ул. Февральская, д.146.

НЕЛЬЗЯ ЖИТЬ В УНИЖЕНИИ

Здравствуйте, уважаемые ЗОЖевцы!

Я — Васильева Зоя Егоровна, инвалид III группы с 1992 г., пенсионерка. Преодолеваю все напасти по совету «ЗОЖ». Каких только болезней не перенесла: клещевой энцефалит, глухота, зрение неважное — катаракта, ишемия сердца, хронический бронхит, гайморит. Работая почтальоном 24 года, заработала артрит, деформирующий артроз коленных суставов. С сердечной болезнью понемногу справляюсь, бронхит, гайморит вылечила обливанием колодезной водой и закапыванием в ноздри собственной мочи. Артроз не поддается пока лечению. Но мне помогает овсяная солома, или зеленка из овса — снимает опухоль и боли. Только надо постоянно, из вечера в вечер прикладывать тряпки, пропитанные настоем.

А в душе покоя нет. Прожив с мужем 29 лет, все это время выносила от него и унижение, и обман, и разврат; и дошла до такой степени, что решила отравиться. Но вовремя опомнилась и решила порвать страшную для меня семейную жизнь разводом. И началось в моей жизни заметное улучшение. Езжу на велосипеде, обливаюсь водой. И вообще стало интереснее жить. Никаких унижений. Бывают депрессии, но я их преодолеваю работой. Когда разошлись с мужем, одна держала корову, овец и кур 10 лет. Чтоб некогда было унывать, работала до упаду. Теперь уже не держу. Все продукты покупаю. Но не унываю. Теперь мне 62 года, разошлась в 48 лет. Трехкомнатную квартиру отдала дочери с семьей, а сама перешла в их комнату с кухней.

Стараюсь всегда поддерживать у себя хорошее настроение. А ишемию лечу овсяным киселем: вот уже 2 года каждое утром ем овсяный кисель — варю вместе с выжимками и ем летом с петрушкой и укропом, а зимой с изюмом и чесноком. Сахар не добавляю. И этой болезни у меня теперь нет.

Зоя ВАСИЛЬЕВА.
Смоленская обл.,
Абатский р-н.

«ЗОЖ»: По примеру «Этюдов оптимизма» и здесь два письма от Татьяны Ивановны и Зои Васильевны пришли практически вместе. Крик души — алкоголизм! Надо сказать, что таких писем в редакцию приходит великое множество. Разумеется, страдают пьющие, но еще в большей степени страдают их семьи. Пьянство — бич сегодняшней России. Не дураки и не дороги погубят страну, если таковое случится, а прежде всего пьянство. Мы в вестнике, в общем-то, стыдливо молчали о нем, полагая, как и Татьяна Ивановна, что самое надежное средство от алкоголизма со 100-процентной гарантией — это могила. Но сейчас абсолютно ясно — молчать нельзя. Коли государство с легким сердцем делает бизнес на вод-

ке, то как бороться с этой бедой женам и матерям в своих семьях? Конечно же, Зоя Васильевна некоторым образом дает совет Татьяне Ивановне, но совет этот — расстаться с пьяницей, даже любимым, — не может быть приемлем всеми в силу самых различных обстоятельств. Поэтому, может быть, наши измученные мужьями и сыновьями — алкоголиками женщины возьмут на вооружение советы травника Александра Владимировича Головкова из Армавира. Его рекомендации мы публикуем сегодня под рубрикой «Домашний доктор». Пробуйте, потому, как других вариантов спасения, похоже, нет.

Я ОТКРЫВАЛА ДУШУ ПРИРОДЕ

Хочу поделиться впечатлениями по поводу статьи Галины Кулешовой «Как пережить утрату», опубликованной в 11-м номере вестника. Похоронив маму, через три месяца я потеряла мужа. Мы с ним прожили 32 года, вырастили двух детей, двух внуков. И все было у нас дружно, ладно, радостно. Как счастлив был муж, когда он построил дом! Только вот пожить в нем не успел — сердце подвело. И осталась я одна в большом, красивом доме. Дети живут отдельно, у них свои семьи.

Не помню, как прошли те страшные дни, когда мне сказали, что мужа нет в живых, как хоронили его. Два месяца рядом со мной были дети — я потеряла память, естественно, не работала. Потом острый период прошел, потихоньку все стало возвращаться на круги своя. Я стала каждый день ходить в лес, по нескольку часов сидела на берегу реки, а вечерами у костра. Думала, вспоминала, надеялась. Я открывала душу природе, сердце отогревалось. Жизнь продолжается, несмотря на страшные потери! Я нужна своим детям, внукам, значит, я должна быть сильной.

Вот уже два года живу я одна. Да, не скрою, иногда просыпаюсь, а подушка мокрая от слез. Согласна, что боль утраты — это своего рода болезнь. Болезнь души. Лечу ее. Помогают мне в этом лес, река, работа, и дом, в который вложена частица сердца самого дорогого мне человека.

Адрес: Кисель Татьяне Григорьевне, 692917, Приморский край, Партизанский р-н, с. Николаевка, ул. Советская, 3.

УЖ ЛУЧШЕ ОДИНОЧЕСТВО

В связи с письмом Анны Григорьевны («ЗОЖ» № 14) возникает вопрос: может, она «жизнь достойно прожила» именно потому, что «не нашла к любви тропинку»? Не случайно ведь множество наших современниц предпочитает положению «мужней жены» (белой рабыни) одиночество, то есть свободу, самоуважение, отсутствие физических и нервных перегрузок.

Мое недолгое замужество, разрушенное по-глупому ревнивой эгоистичной свекровью (ее девиз: «Я от сына не отступлю!»),— самое мрачное в моей жизни. У бывшего мужа другое восприятие, его до сих пор тянет на общение. Он, хотя и был не из худших, не внес в мою жизнь ничего ни эмоционально, ни материально, ни физически. Может быть, свекровь только ускорила финал.

Не повезло и моей дочери. Первый муж, по примеру своего отца, пьяницы-дебошира, избивал ее, красавицу и скромницу, так, что на работу она (переводчик) ходила, загримировавшись.

Не стоило бы говорить об этом, если бы наши судьбы были исключением. В нашем шестиподъездном доме больше вдовцов, чем вдов. Вряд ли от хорошей жизни их жены (согласно статистике, обреченные на долголетие) не задержались на этом свете. Да и большинству здравствующих соседок не позавидуешь: вечные бесплатные кухарки, прачки, уборщицы, наложницы и огородные батрачки. Перелопачивать по 6—10 соток и таскать на себе мешки и ведра с овощами вообще не женское дело, тем более что многим уже за 60.

Так что, Анна Григорьевна, не лучше ли радоваться тому, что имеем? Мечтать о добром и трудолюбивом, высоком и седом мужчине можно и для полноты жизни на досуге даже нужно, а вот пускать ли его в свою жизнь — это совсем другой вопрос. Две мои приятельницы (вдова и разведенная) жестоко поплатились за свой великовозрастный романтизм.

Спасибо Анне Григорьевне за ее медицинские советы. Может быть, кто-нибудь из читателей знает, чем, кроме операции, можно помочь, если искривлена носовая перегородка и образовавшийся костный шип травмирует слизистую оболочку?

Со своей стороны напомню читателям лично проверенное средство от артроза: втирать в больной сустав клейкий сок домашнего растения индийский лук (брандушка), массируя кусочком свежесорванного широкого пера. Лук также жуют при заболеваниях горла и десен.

Бодрое мировосприятие я поддерживаю тем, что не упускаю случая зафиксировать свои положительные эмоции. Например, просыпаясь, произношу знакомый с детства стишок: «Здравствуй, солнце да утро веселое!» И улыбаюсь своему прекрасному более чем шестидесятилетнему одиночеству.

С наилучшими пожеланиями всем Е. Г., г. Киров.

«ЗОЖ»: Редакция вестника не относит себя к числу мужененавистников. И тем не менее публикует это письмо, ибо, как говорил философ, «Платон мне друг, но истина дороже».

Нет, нет, конечно, «не все такие» и доля невезения в рассказанных историях есть. Тем не менее мы советуем представителям сильного пола подумать о месте и роли в семье. Администрация за Равенство!

Понятно, что письмо Е. Г. вызовет негодование мужчин, да и не все женщины согласятся с постановкой вопроса. Что ж, мы готовы выслушать мнение всех сторон.

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

Хочу поделиться с читателями своим опытом, может быть, он кому-нибудь и пригодится... Это произошло со мной лет сорок назад. После зимних экзаменов (я тогда учился на втором курсе дневного отделения факультета психологии ЛГУ) у меня началась депрессия: чувствовал себя слабым, не мог спать, все время хотелось плакать. В университетской поликлинике мне прописали капли брома с валерианкой. Я пил их полтора месяца, но эффекта не было. Тогда я выкинул эти кап-

ли и стал лечить себя сам. Первое, что я сделал, — это установил для себя строгое правило: хочется мне спать или нет, но ложиться я должен всегда в 11 вечера, а вставать в семь утра.

Решил также каждое утро принимать душ.

Кроме того — и это я считаю очень важным — я стал по-другому питаться. Отказавшись от мяса, перешел на рыбу, молочные продукты, овощи. Свеклу варил, а морковь и капусту ел сырыми. Употреблял также в пищу лук и чеснок, сельдерей, петрушку и укроп и все время принимал поливитамины. Утро начинал с того, что выпивал натощак одну столовую ложку растительного масла; то же самое делал вечером, перед сном.

Теперь мне известен еще один способ борьбы с плохим настроением — музыкальная психотерапия, как я это называю. Я всерьез этим занимаюсь, и теперь у меня есть список музыкальных произведений, которые нужно слушать в том или ином случае.

Настроение улучшается вместе с улучшением физического состояния. Если же, поддавшись лени, будешь по 15 часов валяться в постели — о хорошем настроении нечего даже мечтать. Говорят, что труднее всего бороться с самим собой, однако мне кажется, что это и приятнее всего — разумеется, в том случае, если в этой борьбе ты одерживаешь победу. Не надо только себя переламывать, начинать следует с самого простого: пока вы еще лежите в постели, сделайте легкий массаж, поглаживая себя со всех сторон руками, потирая ногу об ногу и втягивая живот. Потом, когда будете делать гимнастику, постепенно увеличивайте нагрузки, не забывая о том, что главное в таких занятиях — регулярность. Ну а к таким способам закалки, как моржевание и ходьба по снегу, надо, по-моему, относиться с большой осторожностью. Мне, например, они не подошли: у меня стали ныть колени...

И пусть вас не смущают ваши годы. 60 лет не возраст. У вас все получится!

Адрес: Шестакову А.А., 428000, г. Чебоксары, п. Сосновка, ул. Сосновская, 33.

ЖДАТЬ ЛИ ОТЦУ ЛАСКИ?

Совсем недавно мы получили письмо, которое заканчивалось следующими строчками: «Уважаемая редакция «ЗОЖ»! Это письмо написано по поводу заметки «Не жди, отец, ласки», опубликованной в № 11(191) за 2001 год. При невозможности напечатать мое письмо убедительно прошу переслать его Степану Гавриловичу Филимонову.

Надо сказать, что письмо Филимонова вызвало больной и неоднозначный отклик среди читателей. Мы избегаем ввязываться в какие-либо полемики, споры, но в данном случае мы решили письмо опубликовать.

Уважаемый Степан Гаврилович!

Не казните, не изводите себя и не обижайтесь на детей. Я моложе вас на 14 лет, и мне как-то неудобно давать вам советы, и все же... Нет никакой гарантии, что заласканные и зацелованные дети не станут потом черствыми эгоистами.

Уважение старости — один из элементов общечеловеческой культуры. К великому сожалению, в последнее столетие у нас в России этот элемент деформировался до такой степени, что почти и не виден. Изменилась (в худшую сторону) культура быта, а это такое емкое понятие, что включает в себя практически все. Невероятно убыстрился темп жизни, эмоциональные нагрузки. Например, исчезли неспешные (почти ритуальные) семейные обеды, и, в общем, былая связь поколений. Дети воспринимали, осязали всю эту семейную ауру, они ее впитывали, чтобы потом передать по эстафете. Детей воспитывали в атмосфере добра и справедливой строгости.

Мне в 48 лет (сейчас мне 68) пришлось начинать свою семейную жизнь сначала, так что кое-какой жизненный опыт имеется. На основании его и личных наблюдений могу сказать, что достойный жизненный финал престарелых и особенно одиноких людей — явление довольно редкое. Истина, говорят, познается в страданиях. Самая большая трагедия для вас — это смерть вашей жены. Судя по всему, вы не можете оправиться от этого и по сей день. Поймите и детей. У них своя, очень сложная по теперешним временам жизнь. Я убежден, что дело тут не в ласке, которую вы якобы недодали им в свое время. Просто им не до вас... Вы правильно сделали, что, как вы пишите, обратились к Богу. В то же время больше общайтесь с людьми любого возраста. Не копите внутри себя горестные мысли, переживания. Иногда, когда едешь около часа в пригородной дачной электричке, вдруг завязывается разговор со случайным попутчиком, что называется, по душам. Ты его не знаешь, он тебя, да и после этого вы вряд ли когда-либо встретитесь, а на душе легко, и время пролетело незаметно.

У известного поэта Андрея Дементьева есть такие строки из стихотворения «Ни о чем не жалейте»:

Никогда ни о чем
не жалейте вдогонку,
Если то, что случилось,
нельзя изменить.
Как записку
из прошлого,
грусть свою скомкав,
С этим прошлым
порвите непрочную
нить.
Никогда не жалейте
о том, что случилось.
Иль о том, что случиться
не может уже.
Лишь бы озеро вашей
души не мутилось,
Да надежды,
как птицы,
парили в душе.

Старики должны отличаться мудростью, не умом, а именно мудростью, что не одно и то же. Внуки, книги, сад, огород, если они есть, посильная работа по дому, общение с хорошими людьми — и вы почувствуете вкус к жизни. Настоящая трагедия начинается тогда, когда человек по болезни и возрасту уже не может обслуживать сам себя и требует постоянного ухода. И помните: первая заповедь христианства — это смирение.

Адрес: Юлину Василию Семеновичу, 690105, Приморский край, г. Владивосток, ул. Русская, 27, кв. 39.

У нас тут произошла с одной стороны грустная, а с другой — забавная история. В 3-м (183-м) номере вестника Владимир Кириллович Изотов — изобретатель, скажем так, овсяного киселя, рецептом изготовления которого сегодня пользуются десятки, а может, и сотни тысяч людей, — прислал письмо с рассказом о том, как отравился тимьяном ползучим, приобретенным на рынке совхоза «Московский». Это грустная часть истории.

Мы то письмо опубликовали — «Какой тимьян мне подсунули». Собственно, Владимир Кириллович особо и не называл свою «отравительницу».

«... .Я купил тимьян ползучий на рынке совхоза «Московский» в Московской области. Предложила мне его некая Антонина Алексеевна, следы которой сегодня обнаружить не представляется возможным...».

Мы-то думали, что эта «некто», действительно, смылась. Ан, нет!

А вот дальше начинается часть забавная. Недавно в вестник пришло письмо следующего содержания.

А ВИНОВАТ ЛИ БЫЛ ТИМЬЯН?

Мы выписываем и читаем вестник «ЗОЖ» второй год. Но так получилось, что № 3(183) я прочитала недавно и была потрясена до слез письмом В.К. Изотова. Я — та самая «некая Антонина Алексеевна», которая продала Изотову тимьян. И этот тимьян — не «рыночная грязь», как пишет он, а самая настоящая лечебная травка. Мы тимьян выращиваем на даче (в нашей местности в диком виде он не растет). Вся наша семья пьет прекрасный чай из тимьяна (именно его я продала Владимиру Кирилловичу), и никто не отравился. Почему же такое случилось с ним? Непонятно! Мы очень сожалеем, что вышло такое несчастье. Но в чем причина? Мы за каждую свою травку можем ответить. Собираем с мужем травы по полям, оврагам, лесам — там, где человека не встретишь. Места у нас здесь изумительной красоты, богатые разнотравьем с необыкновенными запахами. Травки, которые мы собираем, знаем, и занимаемся ими давно — 25 лет. И то, что случилось с Владимиром Кирилловичем, — не наша вина. Да и я никуда не исчезала. Я на рынке бываю 5-6 дней в каждом месяце (кроме летних) вот уже несколько лет и заинтересована, чтобы мои травки были свежими и полезными. Но после такого случая опускаются руки... Утешает лишь то, что есть и благодарные мне люди: заказывают травы, ждут меня, говорят, что у меня травы лучше и свежее, чем в аптеке. И вот вышел такой случай... Муж и дети просят меня бросить это занятие.

Однако большое вам спасибо за газету. Я всегда несколько номеров беру с собой на работу (на рынок). Предлагаю рецепты из «ЗОЖ», пропагандирую. С уважением, та самая «некто»

Антонина Алексеевна.

Ну что тут скажешь?! И Владимира Кирилловича жаль — едва выходили его врачи, и Антонину Алексеевну — она, собственно, сама и открылась — может, тимьян-то у нее, действительно, самого высокого качества, и продавец она квалифицированный и честнейший.

Словом, адрес Антонины Алексеевны в редакции есть. И, коли Владимир Кириллович пожелает восстановить истину, то, как говорится, нет проблем. А, может, читатели помогут «пролить свет»?..

Администрация «ЗОЖ».

ОКРУЖИТЕ РЕБЕНКА ВНИМАНИЕМ...

В вестнике «ЗОЖ» № 14 за нынешний год было опубликовано письмо Антонины Ивановны Царевой из Самары, в котором она просила подсказать народные средства и способы лечения повышенного внутричерепного давления и судорожной готовности головного мозга. Этой бедой страдает 12-летний внук Антонины Ивановны, а также дети и внуки ее коллег.

Редакция «ЗОЖ» попросила ответить на интересующие читателей вопросы невропатолога, лауреата Государственной премии, профессора Диляру КАМБАРОВУ.

— От чего бы ни произошло увеличение внутричерепного давления; оно проявляется в увеличении объема жидкости, находящейся внутри головного мозга. Процесс всасывания, который в норме регулирует количество жидкости, при этих состояниях нарушен. В нашей стране этот синдром гидроцефалии исследован и описан более ста лет назад. Очень внимательно его изучал доктор Арендт — потомок того Арендта, который лечил умирающего А.С. Пушкина. В наше время серьезные работы о гидроцефалии написал академик медицины Борис Клосовский.

Причин накопления избытка жидкости и повышения внутричерепного давления может быть довольно много. Кроме врожденных родовых травм, токсикозов у будущей матери (или — увы — ее пьянства), гидроцефалия может появиться у ребенка позже — как результат травмы, инфекции (того же гриппа, туберкулеза, паразитарных заболеваний), а также повреждений шейных или спинных позвонков.

Ваша первая задача — добиться выяснения того, что же случилось у вашего ребенка; в чем истоки, причины. Потому что, только воздействуя на них, можно радикально и успешно лечить дитя.

Симптомы, проявления болезни могут быть разные. Советую проявить к ребенку максимум бережного внимания. Одно из первых проявлений неблагополучия — ребенок не может ни на чем сосредоточиться. Казалось бы, пару дней назад он легко решал вместе с вами задачу. Сегодня он морщится и явно хочет отложить это на «потом». Могут появиться тошнота, особенно при пробуждении утром, а также — отказ есть то, что он вообще любит.

Врачи назначают различные лекарства, и обязательно среди них — мочегонные. Если самочувствие не столь тяжелое, я люблю назначать своим пациентам густой, насыщенный морс из клюквы и брусники, специальные мочегонные травяные чаи. В клюкве, кстати, содержится бензойная кислота, она дезинфицирует мочевыводящие пути.

Итак, запаситесь терпением. Нужно провести обследование, чтобы знать причину. Если есть какие-либо проблемы, позвоните мне в С.-Петербург по телефону (812) 232-35-45.

Главное: лечение не надо откладывать, во избежание осложнений.

ЛАЗЕР: ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЛУЧ

Впервые о лазере в медицине заговорили более тридцати лет назад. Тогда мощный лазерный луч начали применять в хирургии вместо скальпеля. К созданию первых установок для хирургии были причастны выдающиеся отечественные ученые — академики, физики лауреаты Нобелевской премии Николай Геннадьевич Басов и Александр Михайлович Прохоров. О возможностях лечения в помощью низкоэнергетического лазера, о сегодняшнем состоянии этого направления в медицине корреспондент «ЗОЖ» Светлана Туторская беседует с главой Российской ассоциации лазерной медицины доктором медицинских наук Владимиром МИХАЛОВЫМ.

«ЗОЖ»: Владимир Александрович, когда у нас начали лечить различные недуги с помощью слабого излучения лазера? Каков, скажем так, механизм лечебного действия?

МИХАЙЛОВ: Не сразу врачи обратили внимание на особенности лазерого излучения малой мощности. Постепенно открывались его новые и новые возможности. Народный анекдот о бабуле, которая ловит красное излучение светофора на больную поясницу, вдруг перестал быть фантазией: свет действительно лечит. Но — свет определенных параметров: мощности, длины волны и направленности.

Нынешние терапевтические лазеры начали применяться где-то в конце восьмидесятых минувшего века. В эксперименте было выявлено, что после воздействия слабого лазерного света на ткани в них улучшается обмен веществ, повышаются иммунные свойства. Улучшается работа митохондрий — этих клеточных «энергетических подстанций». Очень важная задача — найти оптимальные режимы воздействия. В 1988 году я работал в НИИ лазерной медицины и в клинике под руководством известного ученого-медика Олега Ксенофонтовича Скобелкина. И тогда один из первых применил внутривенное облучение крови лазером низкой мощности. Тогда это делали немногие, коллеги-медики нередко комментировали новое с большой долей скепсиса.

Скептиков в медицине понять всегда несложно. Они носители оправданной тревоги — не навредит ли пациенту новая процедура? Однако постепенно становилось очевидным, что лазерное облучение крови спасает больных при тяжелых инфекциях, таких, например, что поражают после больших ожогов. Больные, у которых не было надежды сохранить, скажем, ногу после тяжелого ранения или травмы, после лечения лазером поднимались. И уходили «на своих двоих», без ампутации.

Воздействие лазерного света низкой интенсивности, как теперь доказано, меняет свойства некоторых элементов крови. Например, эритроциты активнее проникают в стенки капилляров, повышается, можно сказать, их «пронырливость». За счет этого улучшается микроциркуляция — кровообращение в малых и мельчайших сосудах. Это улучшает состояние при целом ряде заболеваний. У сердечников уменьшаются проявления ишемии — кислородного голодания определенных зон сердца. У больных диабетом усиливается кровоснабжение в мелких сосудах. А если их тяжелой проблемой стала так называемая «диабетическая стопа», то интенсификация кровоснабжения тканей ног позволяет обходиться щадящей терапией и отодвинуть угрозу гангрены и амтупации. Вновь нормальным делается даже цвет кожи больных ног. В последнее время успешно применяется воздействие низкоэнергетическим лазером для улучшения слуха. Отметим, что в нашей стране нарушениями слуха, так или иначе связанными с ухудшением микроциркуляции, страдает около 6 процентов всего населения. Половина из них — люди самого продуктивного возраста, от 20 до 55 лет.

«ЗОЖ»: В газетах и в эфире очень много объявлений частных лазерных центров, о лечении буквально любой болезни без лекарств, с помощью только лазера... В частности, рака в четвертой стадии.

МИХАЙЛОВ: Ни в одной из вышеназванных ситуаций речь не идет о терапии только лазером, об отказе от приема лекарств. Наоборот, лекарства действуют в сочетании с лазером значительно эффективнее. Нельзя верить рекламным выступлениям иных коллег, когда они говорят о монотерапии лазером (то есть, без лекарств). Когда обещают вылечить таким образом чуть ли не 150 болезней — это шарлатанство. Недопустимы обещания вылечить рак IV стадии с помощью лазера. Этот обман заставляет несчастных людей продавать последнее, что у них есть (нередко даже квартиры, оказываясь после этого на улице), а на самом деле на этой стадии надежды очень зыбкие...

«ЗОЖ»: Вы несколько лет руководили Центром лазерной медицины при 51-й московской городской клинической больнице. Помнится, какую помощь получали многие москвичи в этом центре на улице Алябьева...

МИХАЙЛОВ: Огромное число людей съезжалось к нам. Кроме лечения в клинике, было и амбулаторное. Существовал стационар одного дня: человек приехал, прошел процедуры, отдохнул — после лазерных процедур это необходимо — и отправился ночевать домой. Лечение было бесплатным. Требовались только направление из поликлиники и полис ОМС. Единственный случай, когда больным пришлось платить по 50 рублей за сеанс внутривенного лазера, был связан с тем, что руководство больницы № 51 не закупило одноразовые световоды.

«ЗОЖ»: А вот цены на лечение в частных центрах просто шокируют: сотни долларов...

МИХАЙЛОВ: Как правило эти цены безбожно завышены. По сути лечение слабым светом лазера недорогое. Недорогие и надежные аппараты хорошо освоены нашей промышленностью и ни в чем не уступают импортным.

«ЗОЖ»: Расскажите, какой позитивный опыт накоплен за время работы вашего центра.

МИХАЙЛОВ: Больше всего в лечении бронхолегочных заболеваний, затем — диабетической стопы, патологии поджелудочной железы, рака в первых стадиях (в сочетании с лекарствами), ишемии сердца. Были даже случаи, когда удавалось значительно замедлить

развитие рассеянного склероза.

«ЗОЖ»: Владимир Александрович, вы недавно провели международный конгресс по лазерной медицине, привлекший многих серьезных ученых. Трудно было организовать такую большую встречу?

МИХАЙЛОВ: Очень трудно до того момента, когда окончательно решилась проблема с деньгами на аренду помещения, другие оргдела. Нам очень помогли мэрия Москвы, а также Академия государственной службы при Президенте России. Это, так сказать, материальная сторона вопроса. А в организации конгресса огромную поддержку оказал президент РАМН Валентин Иванович Покровский. Он и открывал наш конгресс. Собралось более 200 участников, 50 крупных специалистов приехали из более чем 40 стран. Приехали основатель Европейской лазерной ассоциации Златко Симунович, корифей лазерной медицины японец Тоши Аширо, крупнейшие специалисты Шимон Рокхинд из Израиля, Ник Никопулос из Греции, ведущие в этой области ученые из Англии, Германии. Приехали медики из Новой Зеландии, у них тоже недавно создана лазерная ассоциация. Доклады были очень содержательными. В США применили гелий-неоновый лазер при меланоме у крыс и добились почти полной регрессии опухоли. Немецкие ученые успешно лечили, также в эксперименте, опухоли мышц у мышей. Очень интересны перспективы применения лазера в лечении туберкулеза. Тут идут работы и за рубежом, и у нас. На конгрессе целая секция была посвящена успешному использованию лазера в лечении ряда психических болезней.

«ЗОЖ»: ??

МИХАЙЛОВ: Да, ведь внутривенное лазерное облучение крови не только нормализует обмен веществ. Активизируется образование эндогенных, то есть собственных эндорфинов — веществ, способствующих стабилизации психического состояния. Облучение крови дает и иммуномоделирующий эффект, что для этих больных также очень важно.

На конгрессе живо обсуждались возможности сочетанного применения лазера низкой энергии с такими видами воздействия, как ультразвук, низкие и высокие температуры. Во многих странах сейчас начинается настоящий бум лазерной терапии. И, что довольно трогательно, многие зарубежные коллеги признают наш приоритет в этой области, с уважением говорят о наших работах.

«ЗОЖ»: Это очень приятно. Но... Ваш центр лазерной медицины... закрыт. Ваш замечательный персонал поустраивался кто куда. И в коридорах бывшего центра, где могли лечиться и неимущие москвичи, гуляют не больные, а сквозняки...

МИХАЙЛОВ: Нам сделали несколько интересных предложений — открыть центр лазерной медицины, где будет и платное, и бесплатное лечение. Сейчас эти варианты прорабатываются.

«ЗОЖ»: От чего еще вы хотели бы предостеречь наших пациентов?

МИХАЙЛОВ: От самостоятельного лечения без контроля врача. Самое главное — подбор параметров воздействия и обязательное наблюдение доктора. Если слышите или читаете — купите, мол, прибор, прочтите инструкцию и самостоятельно вперед,— не верьте. Это может быть опасно. Обязательно сначала наведайтесь к врачу. А если возникнут еще вопросы, звоните в ассоциацию по телефону: 737-31-42. Адрес ассоциации: Москва, улица Образцова, дом 21а, офис 307.

«ЗОЖ»: Конечно же, читатель может сказать: «Вот еще один материал из серии подобных, который для нас почти бесполезен. Московский телефон, московский адрес. А до Москвы, как до Бога, далеко...».

Все это так, но и не совсем так. Еще раз внимательно прочтите материал и обратите внимание на то, какие болезни лечатся с помощью воздействия лазерного света низкой интенсивности. Особо важно это сделать страдающим тромбофлебитом и последствиями диабета. Для многих таких больных лазерный луч может оказаться единственным и надежнейшим средством спасения. Ну а что касается Москвы, то сегодня лазеротерапия становится достоянием ряда больниц, и сеть таких больниц растет по всей стране. Поэтому, обнаружив у себя проблемы, от которых можно избавиться с помощью луча лазера, обязательно поинтересуйтесь, нельзя ли получить соответствующее лечение в вашем регионе.

И еще. Это уже о том самом указании относительно самодеятельного лечения. Сейчас в России появились приборы, которые производителями рекомендуются для самостоятельного лечения. Они снабжены самыми оптимистичными методиками: мол, наладил прибор, включил и знай только облучайся на здоровье... Прав Михайлов: самостоятельный подбор параметров воздействия вряд ли допустим. Нужно хотя бы на первых порах обязательно проконсультироваться с врачом. Специалистов, владеющих лазером, можно найти сейчас не только в Москве.

Еще раз повторяем: лечение лазером может стать для вас вашим спасением.

«РАЗРЕШАЛКИ» ОТ БАБУШКИ РИТЫ

КУРИТЬ МОЖНО

Если ты хочешь прожить короткую жизнь, если хочешь всю ее прокашлять и проплевать, если желаешь отставать в учебе и быть обузой на работе, если позволяешь тратить ползарплаты на сигареты, лекарства и зажигалки. Если мечтаешь оставить после себя больных детей и еще больше — больных внуков. Если тебя привлекает рак легких или гортани. Если тебе нравится такое украшение, как трубочка, торчащая из горла, то начинай! Кури на здоровье! Ну а закуривая, всегда помни: ты предупрежден, а значит, вооружен. Каждая выкуренная сигарета обезоруживает тебя. Начать легко. Бросить — не тут-то было. Табак, как рак, — с цепкими клешнями.

ЗАДАНЬИЦЕ!

Кто умеет жевать? Никто! Ведь правильно жевать означает, чтобы твердое стало жидким, а жидкое само — бульк! – в горлышко пролилось. Горлышко у нас узенькое, нежное. Кто запихивает в него непрожеванные куски – давится.

Лучше совсем не есть, чем на ходу, играя, в спешке.

Есть полезно поменьше, зато жевать подольше. Даже воду, чай, молоко, компот надо погонять во рту туда-сюда, а потом проглотить. А иначе для чего вам даны 32 зуба. Проверьте, столько у вас или меньше? Кстати, в животе у вас ни одного – это уже врачи проверяли.

Пословица: не жевал – будто за плечо покидал.

Заданьице: научись правильно жевать и научи товарища.

ВЫТЯНЕТ ВСЕ СИЛЫ

Один ясновидящий, то есть тот, кто видит невидимое для всех, заметил: когда люди смотрят телевизор, то он вытягивает из них силы. И вправду, если телевизор долго смотришь, то устаешь. Заметьте это и не смотрите часами, что попало.

Пословица: не всякий гриб съедобен.

Адрес: Жаворонковой М.Н., 391110, Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д.2.

ВРАЧ: РАЗМЫШЛЕНИЯ О НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ИДЕНТИЧНЫМИ НАТУРАЛЬНЫМ

Я — «дитя» советской медицинской школы — окончила Омский медицинский институт в 1983 г. До сих пор горжусь этим и благодарна своим учителям, хотя и многое из того, что нам давали, уже устарело и кажется смешным и наивным. Как сейчас помню исписанные листы общей тетради с «минимумом» назначений при пневмонии: антибиотик, сульфаниламид, отхаркивающая микстура, хлористый кальций, витамины, алоэ, стекловидное тело, жаропонижающие... Как выживали пациенты после такого шквала препаратов, непонятно. Моя мама, тоже врач — педиатр, ныне пенсионерка, с ужасом вспоминает эпоху первых антибиотиков, когда радовались магическому эффекту стрептомицина: улучшение при воспалении легких наступало после одной-двух инъекций — и ставили его всем детям через одного... Теперь это потерявшие слух пенсионеры...

Глупо осуждать медицину прошлого. На своих занятиях студентам я рассказываю, как в послевоенные годы грипп лечили... закапыванием йода в нос — и это было прогрессивно. К великой радости, человечество с избытком «насладилось» синтетическими лекарствами; и вновь стало прислушиваться к голосу природы. Только некоторые делают это хаотично, полагаясь на собственную интуицию, забывая, что лекарственные растения в определенных дозировках сами могут стать сильнейшими ядами. Далеко за примером ходить не надо: мама одноклассницы моего сына попала в реанимацию, принимая разрекламированный морозник, с почти наркотическими «ломками»: болями в костях, рвотой, диареей, болями в животе и лихорадкой; к тому же пришли в движение все спокойно дремавшие камни в ее почках и печени.

В нашей семье, несмотря на медицинский «дух» и постоянные разговоры о пациентах за столом, таблеток особенно не признавали. Мама лечила нас с сестрой в большинстве случаев «чайными паузами» — то есть, голод + чай без сахара; а при ОРЗ — «обменным питьем» — то есть «пьешь — выделяешь». В ходу всегда были клюква с лимоном и травы. Моя бабушка, уроженка села Владимировка, всю жизнь заваривала чай с «шапкой» тысячелистника и пила «духмяный», нисколько не смущаясь горьковатого привкуса. По утрам периодически съедала листик алоэ для «профилактики желудка».

Мой путь в нетрадиционной медицине начался с назначения меня главным врачом в одну из сельских амбулаторий области. Тогда мы с фельдшерами сами собирали лекарственные травы, сушили их на чердаке, а затем заваривали, включали отремонтированный старенький ингалятор времен «царя Гороха». Наши пациенты дышали лечебными парами и удивлялись, к чему все это, если есть таблетки и уколы? Моя соседка, учительница, так прямо и передала мне через забор «ноту протеста» народа: мало, мол, антибиотиков назначаешь — до этого фельдшер не жалела... А я упорно советовала бабушкам и дедушкам, ребятишкам простые и действенные народные рецепты, не забывая при острых ситуациях и «пожарах» о медицине традиционной. И вот что я с удивлением отметила: деревенские жители, то ли в силу своей безграмотности, то ли от того что «спят» на этих лекарствах, фитотерапию признают с трудом. А вот если выпишешь направление в процедурный кабинет, да инъекций побольше — значит, «хорошее лечение дала».

Вспоминаю случай с одной пожилой пациенткой, страдающей из-за постоянных болей и скопления жидкости в суставе. Долгие годы она принимала индометацин, но на пункции попадала постоянно. Я предложила поделать ей компрессы из сока лука и чеснока — и впервые за много лет она не попала на лечение в ЦРБ! Массаж с пихтовым маслом помог при остеохондрозе одному трактористу — в знак благодарности утром возле моего общежития на пороге стояла сумка с картошкой и банка молока... Сельским жителям было удивительно, что кишечную колику у младенца можно снять отваром ромашки, а лишай вылечить обычными фиолетовыми чернилами...

Я настолько была увлечена народной медициной, здоровым образом жизни, что даже организовала при сельском клубе кружок «Помоги себе сам», который, впрочем, посещала лишь деревенская «интеллигенция» — работники сельсовета, бухгалтерии, да «беженцы» из города. Я старательно готовила лекции о лечебных овощах и фруктах, из которых мы готовили диетические блюда, и тут же, компанией, дегустировали. Особенно запомнились манты из тыквы, которые приготовила соседка, приехавшая из Таджикистана,— такого никто еще и не пробовал...

На моем огороде возделывались овощи и зелень, досель местным неизвестные,— красный салат «Долло-Росси», американская «кудрявая» петрушка, кольраби, огуречная трава, базилик. Соседи приходили на «экскурсию», удивляясь чудачествам «врачихи»: «Лучше бы картошки посадила»... Но, хоть и с опаской, все же пробовали новинки.

Я уехала из деревни, так и не «истребив» любовь селян к антибиотикам, и классическим набором при любом заболевании так и остались пенициллин, анальгин, кордиамин и димедрол, назначаемые местным фельдшером.

В городе люди устали от химии — она везде: на листьях деревьев, пыльных магистралях, в воздухе улиц и на стенах домов. Мы сами стали сплошь синтетическими: едим резиновые «Чоко-паи», покупаем импортное печенье с прослойкой, которое сгорает, не оставляя золы, завариваем «мертвые» «быстрые» каши, пьем газировку с «ноль калорий» и с таким же количеством полезных элементов, выставляем на праздничный стол рулеты с антигнилостной пропиткой, месяцами хранящиеся вне холодильника. Мы превращаемся в мутантов — жующих, курящих, пьющих.

Недавно купила на оптовке масло «Крестьянское», почему-то не замерзающее в морозилке. Читаю состав: сухое молоко, ароматизатор, краситель, жир идентичный (?) натуральному... Скоро и мы будем «идентичными» натуральным...

Поэтому я с радостью, рискуя нарушить программу, выделяю для своих студентов-старшекурсников железнодорожного медучилища 20—30 минут для разговора о нетрадиционной медицине. Читаю вырезки из вашей газеты, журнала «Предупреждение», с удовольствием бесплатно читаю в заинтересованных аудиториях лекции «Как не заболеть раком», «Пища и мы» — по мотивам «ЗОЖ»; рекомендую будущим медсестрам подписаться на ваши издания.

Сама я в «лечебной деятельности» около 14 лет, 4-й год преподаю «сестринское дело в терапии», «туберкулез». Всегда стараюсь на занятиях давать народные рецепты, которые студенты с удовольствием записывают. Мой «конек» — это доклад «Нетрадиционные методы лечения туберкулеза», который постоянно расширяется, дополняется, во многом благодаря «ЗОЖ» и работе в библиотеке.

С помощью писем зожевцев составила план излечения своего отца, страдающего атеросклерозом нижних конечностей. В стационар он пришел сам, а после выписки мы буквально тащили его под руки. Собрав по крупинкам главное из различных публикаций «ЗОЖ» и «Предупреждения», я решила, что болезнь все-таки можно приостановить — и после применения ряда рецептов мой отец ходит, копает огород, и забыл, что у него когда-то болели ноги! Помогли массаж с бальзамом из трав, жир глубоководных рыб, втирания спирта. Отвечу подробно всем желающим, вложившим в письмо чистый конверт.

Расскажу о личном опыте уринотерапии. К внутреннему применению отношусь пока отрицательно, так как наблюдались случаи развития острых панкреатитов после «пития из собственного сосуда»,— но, возможно, это и совпадение по времени. Но за наружное применение — двумя руками! Как-то, во времена работы на селе, старший сын на огороде наступил на рейку от ящика с гвоздями, буквально прошившими стопу. Несмотря на срочную горячую ванну с йодом и солью (очень эффективна в первые минуты при колотых ранах), компрессы с травами, мазевые повязки, нога у ребенка распухала и страшно болела. Отчаявшись, я обмотала его ногу марлей, смоченной его же свежей мочой. Через полчаса ребенок успокоился, уснул, к утру отека — как не бывало! Но для «подстраховки» я все же отвезла сына на прием к хирургу, хотя это уже было лишним — стопа быстро и без проблем зажила.

И, наконец, я, умудренная опытом «сова», решила как-то прижечь палец йодом. Еще с институтских времен на кафедре хирургии я запомнила, что своевременное глубокое пропитывание воспаленных тканей йодом (инфильтрация) способствует рассасыванию гнойников, и часто с успехом это использовала — когда, например, укалывала палец, и назревал панариций, или появлялся фурункул. В этот день йода в аптечке не оказалось, и я решила использовать «Димексид», приложив его к пальцу в неразведенном (!) виде, да еще под компресс.

В течение 40 минут читала справку о СПИДе из «Интернет», а потом решила взглянуть на палец. Ужасу моему не было границ: палец одеревенел и не сгибался, изменил форму, превратившись в страшный гриб, и стучал об стол, как кость. Почему-то в эти минуты я решила, что помочь мне может только уринотерапия, так как при стрессе в моче появляются определенные гормоны, и начинает работать «матрица» на излечение конкретного терпящего бедствие органа.

На «Скорой» мне ответили, что «на пальцы» не выезжают. Меня же обуял страх: что я буду за врач и, в конце концов, женщина, — с уродливой рукой?!

С 10 вечера до 5 утра я держала палец в банке с уриной, меняя порцию свежей. Я надеялась «отмочить» его и восстановить подверженные мумификации ткани, при этом самозабвенно читала молитву «Отче наш», хотя знаю ее первые четыре строчки. На «суше» палец сильно болел и пугал своим уродством. Наложив к утру повязку с облепиховым маслом, после снотворного я уснула с поднятой вверх рукой. Через два часа, перед работой, боли уже не чувствовала. Решив что палец уже «некротизировался», я со страхом и закрытыми глазами сняла повязку — и, о чудо! — мой палец был на месте, обычного цвета, не болел, сгибался, и лишь в средней фаланге, как напоминание, осталось небольшое углубление и спавшийся темный сосуд, просвечивающий через кожу. Поэтому, уверена: при ожогах небольшой степени химических и термических, после промывания и охлаждения тканей уринотерапия может оказаться полезной, но при условии, что не открытых ожоговых поверхностей, ран. По уверениям Армстронга, автора методики, пролеченные таким образом ожоги заростают быстрее и без образования коллоидных рубцов.

И, на прощание, — еще несколько рецептов, примененных мною с успехом.

Отит (воспаление среднего уха) — вещь неприятная и болезненная. *Успокоит больного и снимет боль лист герани, чуть-чуть размятый и вложенный в ухо под вату.*

В селе люди часто заражаются **лишаем от больных животных.** *Эффективно двукратное смазывание простыми чернилами для авторучек во флаконах, содержащими анилин.* Лишай исчезает на III-IV день. *Можно его присыпать золой из сожженной желтой бумаги, протирать разрезанными ягодами изюма. И практически мгновенно останавливает рост растворхлоргексидина* — это дезинфицирующее вещество, применяемое в медицине для обработки инструментария, используют его и хирурги. Одно-два смазывания — и тело ваше очистится — проверено на себе.

Зубную боль *снимет маленький кусочек мумие, вложенный в полость, а уж затем — врач-стоматолог.*

При кашле *пою детей «комбинированным» отваром чабреца и подорожника — по 1 ст.ложке каждой травы на стакан кипятка.* Пьют по 1/3 стакана, как чай. Травы заготавливаю сама.

При хронических бронхитах *эффективен «одуванчиковый мед» — вещь вкусная и лечебная.*

Боли в суставах *снимаются, если приложить на ночь подогретый на пару лист капусты и забинтовать его шерстяным шарфом.*

При фурункулах *эффективна мазь, сваренная на слабом огне — из хозяйственного мыла, нарезанной луковицы и соли.*

Геморроидальный узел *уменьшится после применения тампона с жидким медом.*

Рецепты, на первый взгляд, общеизвестные, но некоторым читателям могут понадобиться в данную минуту. Всем желаю счастья и здоровья, света и добра.

Адрес: Зябкиной Елене Геннадьевне. 644121, Омск, ул. Кучерявенко, д. 3, кв. 35.

«ЗОЖ»: Что ж, скажем так, полку натуропатов прибыло. Кстати, в портфеле редакции есть еще несколько подобных писем, написанных врачами и медицинскими сестрами. Это означает: «процесс пошел» и все больше представителей официальной медицины обращаются к рецептам и методам медицины народной. Кто от этого выиграет? Да пациенты, разумеется!

Ну, а Елене Геннадьевне огромное спасибо за прекрасное откровение. Кстати, есть все основания полагать, что и наши читатели были бы не прочь прослушать лекцию о туберкулезе. Так что ждем...

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Мы не однажды уже говорили о том, что рубрика «Рак можно победить» — самая трудная в вестнике. И мы всегда заполняем традиционный наш разворот в самую последнюю очередь, каждый раз надеясь: а вдруг из почты или каких-либо других источников подойдет что-нибудь эдакое, на грани фантастики, что вселит Надежду в сердца всех страждущих и прежде всего читателей вестника – людей отнюдь не богатых, не способных заплатить за «квалифицированное» лечение многие тысячи рублей, а то и долларов.

«Квалифицированное» — не случайно взято в кавычки, ибо разница между квалифицированным лечением и обычным, общедоступным, по результатам подчас практически не различима. На сегодняшний день есть одно более или менее верное средство борьбы с раком — это ранняя диагностика. Но где ее взять в России, тем более в массовом порядке. У нас зачастую люди попадают в руки онкологов на весьма поздних этапах болезни, когда применение «современных» средств – имеются ввиду операция, химия и лучевая терапия — лишь еще более ослабляет защитные силы больного, и без того уже лишившегося их.

Прежде всего неэффективность и высокая стоимость официальных методов заставляют людей обращаться к методам народным. И это происходит не только в России. Мы уже несколько раз публиковали материалы зарубежных источников, в которых говорилось о том, что в высокоразвитых странах, где медицинская помощь доступна гораздо большему числу граждан, где уход за больными не идет ни в какое сравнение с нашим и где проводится интенсивная исследовательская работа по методам борьбы с раком, люди все чаще и чаще склоняются к использованию нетрадиционной медицины.

Так как же быть с той самой Надеждой, о которой говорилось выше? Народные методы, несомненно, проверены временем. Они, несомненно, имеют какой-то процент эффективности, то есть, они, несомненно, кому-то и как-то помогают. Но кому и как? Здесь нет и не может быть никакой статистики. О потерпевших поражение в борьбе, как правило, не сообщают, хотя и такие письма есть. Это, во-первых. А во-вторых — и мы тоже говорили об этом многократно, – рак чрезвычайно многолик, как многолики и совершенно индивидуальны возможности каждого больного. То, что подходит одному человеку, может не подойти другому. По этой причине мы стараемся рассказывать вам о различных способах лечения рака средствами народной медицины, не забывая при этом о том, что смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом – 30+30 — применяемая по методу Николая Шевченко, на данном этапе времени самая доступная и самая действенная. Поэтому сегодня мы хотели бы остановиться именно на этом методе, а точнее, отдать место письмам читателей, которые не без успеха используют его. Если же говорить о будущем, о, так сказать, Надежде для всех, то здесь, несомненно, слово за официальной медициной. Скорее всего, кто-то, незашоренный сегодняшними установками и инструкциями, циркулирующими в наших официальных лечебных учреждениях, найдет способ или способы, которые помогут всем — и бедным, и богатым в равной степени.

Ну а теперь письма. Подчеркиваем: публикуя их, мы ничего не придумываем, нашим читателям, тем более, что-то придумывать нет никакого смысла. Как правило, адреса пишущих в редакции есть. И еще. Пишущие нам – отнюдь не литераторы. Многие письма мы, как принято говорить в журналистике, правим, но в весточки от больных раком стараемся не вносить никаких изменений, даже в том случае, когда сообщение выглядит несколько сумбурным.

Надо, Надя, надо!

Пишет вам бывшая медсестра. Бывшая, ибо, начиная с 1992 года, я инвалид 2-й группы. Посоветовала же мне обратиться к вашей газете участковый врач. И вот с января 2001 года я ваша подписчица. Что же касается методики Шевченко, то о ней я узнала значительно раньше и тоже не без помощи врача. В 1994 году мне и моей подруге по несчастью методичку Шевченко дала врач-онколог из Новороссийска, где мы проходили курс облучения, а потом и химиотерапии.

И у меня, и у Маши общая беда – рак груди. Мне в 1992 году удалили правую грудь, Маша же продолжала жить с опухолью...Так вот обе мы вместе стали принимать смесь 30+30. Маша же кроме того активно использовала и другие средства, причем сильнодействующие — болиголов и так далее. Я ее уговаривала остановиться на смеси, но она уже не могла жить без своих настоек, примочек, урины... Оправдываясь, говорила: «Я буду проводить эксперимент на себе». Закончился этот эксперимент плачевно.

Ну, а лично я водку с маслом принимала весной и осенью в холодное время года, так как переносить смесь летом у меня не было никаких сил. Кстати, я легче принимаю смесь масла не с водкой, а с разведенным спиртом. Читаю при этом «Отче наш» и убеждаю себя: «Надо, Надя, надо». Стараюсь расслабиться, улыбнуться. В метод очень верю. Так и живу. Держусь уже восемь лет.

Надежда КУЗЬМИНА.
Новосибирск.

Плюс золотой ус

Хочу написать по поводу публикации в «ЗОЖ» № 13 за 2001 год статьи «Противораковый бальзам Огаркова». Кстати, я читала о бальзаме – а это смесь Шевченко с добавлением настойки растения золотой ус, или, как его называют, дихоризандра — уже во многих изданиях. Так вот, бальзам этот использовала моя 35-летняя родственница. Она и сейчас продолжает лечение по методу Шевченко. У нее был обнаружен рак молочной железы 3-й стадии, киста яичников и фиброма шейки матки. От операции она категорически отказалась и лечилась по методике Шевченко с добавлением настойки золотого уса, по рекомендации Огаркова. Результат лечения весьма положительный. Фиброма и киста рассосались, опухоль в груди уменьшилась. В анализе крови такие показатели, как количество лейкоцитов и РОЭ, – в норме. В течение двух лет лечения она ни разу не была на больничном. Я, разумеется, не располагаю никакими научными данными, но мне кажется, что, при всем уважении к смеси Шевченко, определенную положительную роль играет и настойка золотого уса. Я лично использую настойку для лечения многих болезней, и эффект, как правило, весьма положительный.

Антонина МОМЕТОВА.
Станица Ессентукская,
Ставропольский край.

Пока все хорошо

...У меня умерло много родных. Все – от рака. И когда в 1987 году у меня обнаружили рак по-женски, а через небольшой промежуток времени и рак груди — для меня это не стало большой неожиданностью. Лечиться в больнице я отказалась – просто испугалась: из практики своей родни знала, что все кончается одинаково и при том в адских болях. Решила бороться самостоятельно. Долгое время пила фракцию АСД-2, затем болиголов, гриб чагу. Опухоли не исчезали, но и не росли. Особо они меня не тревожили, но в психологическом плане доставляли немало беспокойства. Вероятно, по этой причине последние два года я перешла на смесь водки с маслом. Пропила 8 месяцев без перерыва. Когда начала пить смесь, боли возникли такие, что хоть плачь. Но я терпела, хотя, Боже мой, как противно пить эту смесь. Муж смеялся: «Как бы ты алкашкой не стала».

Что же в результате? Прошло полгода, как я отдыхаю от смеси. Опухоль груди исчезла (а была она, считай, уже с куриное яйцо). Боли, о которых я говорила, остались позади. У каждого, конечно, свой организм и свои болячки, но смесь работает хорошо, в нее надо верить. Николаю Викторовичу Шевченко я очень благодарна, а вам я еще напишу, как буду чувствовать себя дальше. Пока все хорошо!

Валентина.
Краснодарский край.

Живу уже седьмой год

Больна с 1994 года. Тогда в мае мне поставили диагноз — опухоль легкого 2-й стадии. Лечусь по методу Шевченко — начала пить смесь с января 1996-го. Спустя год проверилась. Рентген показал, что все без изменений, рост опухоли приостановился. И вот уже пятый год я пью смесь водки с маслом – 30+30 и прохожу рентген. Итог прежний – без изменений.

И тем не менее... В 1997 году УЗИ обнаружило опухоль в почке и миому матки. Вот и думаю: не попробовать ли мне лечение по методике Михаила Тодика. Я приготовила настойку зеленых грецких орехов на очищенном керосине и решила испробовать этот метод. Посоветуйте, как принимать настойку. Что же касается Шевченко, то всех ему земных благ. Благодаря его лекарству я живу вот уже седьмой год.

Лидия СУЛЯРГИНА.
Самара.

«ЗОЖ»: Действительно, настойка грецких орехов молочно-восковой спелости на очищенном керосине эффективное и мощное средство. В 15-м (195-м) номере вестника мы дали подробнейшую схему применения этой настойки.

Я успокоилась, и все возобновилось

Решайте сами: публиковать ли что-нибудь из того, о чем хочу написать. Три года назад я перенесла онкологическую операцию и вскоре после этого начала пить смесь водки с маслом. Пила 14 месяцев, скрупулезно выдерживая весь режим, как бы трудно ни приходилось. Все, вроде, было хорошо, и я успокоилась. Но через три года болезнь вновь напомнила о себе. Недавно пришлось еще раз оперироваться. Сейчас я снова пью смесь и придерживаюсь рекомендаций по питанию. Именно этим опытом и хотела бы поделиться с читателями.

Я позволяю себе немного присаливать еду. По последним данным, это допустимо. Не ем, или крайне ограничила молочное, мясное, животные жиры, сладкое. А что же можно?

У меня дачный участок 5 соток, на которых я выращиваю очень многое для себя. Как только начинают появляться зеленые листочки, ем ежедневно «зеленую кашу». Это салаты из щавеля, петрушки, листьев одуванчика, мокрицы, эстрагона, пекинской капусты, перьев лука и чеснока. Иногда чуть- чуть масла, иногда — майонеза. Когда появляются огурцы, перец, томаты — совсем хорошо. Чай пью с ягодами в той последовательности, как они появляются в саду: жимолость, земляника, малина, смородина, крыжовник, последняя ягода – калина. Калину пью почти до весны. Беру большую горсть ягод, обмываю, давлю в чашке. Такой чай приятен и без всякого сахара. Заварки у меня тоже из разных листьев. К зеленому чаю «Принцесса Ява» добавляю листья смородины, малины, земляники, мелиссы, лимонника китайского и элеутерококка. Всего понемногу, но получается вкусно.

На зиму готовлю варенье. На 1 кг черной смородины беру 300-400 граммов сахара. Высыпаю в таз подготовленные мытые ягоды, ставлю на огонь и постоянно помешиваю деревянной лопаточкой. Как только они начинают хорошо «пыхтеть», добавляю еще примерно 100 г сахара, мешаю и раскладываю в стерилизованные банки. Закатываю крышками. Варенье превосходно хранится при комнатной температуре. Одна его чайная ложка не делает чай сладким, но в то же время это и не пустой чай.

Точно так же заготавливаю на зиму и овощи. Беру все, что есть под рукой. Но помидоров обязательно побольше. Остальные овощи – лук, морковь, перец, соленые или малосольные огурцы, капусту, яблоки (антоновка), кабачки — все шинкую.

Начинаю с моркови. Чуть-чуть растительного масла и ставлю на огонь в кастрюлю от скороварки. Когда морковь припустится, добавляю перемешанные в большом тазу остальные овощи. Солю по вкусу, но не очень много. Тушу, тоже очень недолго, добавляю специи и закатываю в банки. Стараюсь использовать небольшие, дабы съедать содержимое за один, максимум за два раза. Салата делаю очень много — мне хватает его на весь год до следующего урожая. Добавляю салат в щи, супы, употребляю с печеной картошкой. Кстати, это блюдо пользуется у нас большой популярностью. Картошку подбираю одинаковую по размеру, величиной с куриное яйцо, тщательно мою и — в духовку. Когда подрумянится, заворачиваю на несколько минут в мокрое полотенце. Едим в кожурой — очень полезно. Позволяю себе при этом кусочек соленого огурчика или пару ложек квашеной капусты.

Иногда делаю морковные котлеты: слегка отвариваю морковь, чищу, мелко рублю, смешиваю с сырыми яйцами и манкой. На два яйца – две столовые ложки манки. Точно таким же образом делаю котлеты из кабачка.

А еще из кабачка или тыквы делаю запеканку. Шинкую, смешиваю с сырым рисом и сырыми яйцами и выливаю на сковородку. Сковородку предварительно смазываю растительным маслом и обсыпаю манкой или панировочными сухарями. Немного подсаливаю — и в духовку до образования чуть подрумяненной корочки. Такая запеканка, если в нее предварительно добавить пачку творога и горсть изюма — очень вкусна. Постоянно варю компоты из сухофруктов, но без урюка и изюма. Сахар не добавляю. Когда появляется возможность, заготавливаю сухие грибы. Грибные супы делаю очень быстро. Сухие грибы смалываю на кофемолке, варю простой вегетарианский суп и в конце варки добавляю 3-4 столовые ложки грибного порошка — бесподобно вкусно. Яйцами не увлекаюсь. Рыба для пенсионеров — дорогое кушанье, но если есть возможность, треску или лосося тушу под майонезом. И еще мы очень много едим чеснока. Дольку режу очень мелко и посыпаю почти каждое блюдо. Когда еда недосолена, чеснок придает ей приятный вкус. Изредка позволяю себе мясные супы, правда, из постного мяса и очень ненасыщенные, почти как вегетарианские.

Буду очень рада, если кому-то мои советы окажутся полезными.

Адрес: Лукичевой Е.К., 420087, Казань, ул. Р. Зорге, д.11, кв. 29.

«ЗОЖ»: Что ж, Е.К.Лукичева, спасибо за рецепты. Они, несомненно, пригодятся тем, кто борется с раком. Вам и всем прочим авторам писем сегодняшнего выпуска желаем победы и дальнейшего здоровья.

НЕ ХВАТАЙТЕСЬ СРАЗУ ЗА ЛЕКАРСТВА

Кто из нас хоть раз не пожалел, что приходится треть жизни «терять» в постели? Как бы хорошо, к примеру, походить на кашалота. У него спят по очереди то левое, то правое полушария мозга, и получается круглосуточное бодрствование. Сколько дел можно было бы переделать за эти «потерянные» десятилетия?

Увы, не стоит даже пытаться выиграть время на сне. Дороже окажется. Урежешь себе сон — и считай, что день насмарку. Все то, что увидел, услышал, узнал нового за день, усваивается только во сне.

Недостаток сна — это не только разбитость и скверное настроение поутру. Он может повысить риск возникновения многих серьезных заболеваний, например, сахарного диабета. Это подтверждает исследование, которое провела недавно Американская диабетическая ассоциация. Исследование проводили на группе студентов. Оказалось, что тем, кто спит лишь 5-6 часов в сутки, вместо положенных 8 часов, требуется большее количество инсулина для усваивания своего сахара. Это перегружает поджелудочную железу и повышает риск сахарного диабета второго типа.

Кроме того, короткий сон приводит к другим нарушениям — увеличению уровня холестерина в крови, повышению артериального давления, ожирению. Часто хроническое недосыпание (а врачи считают, что оно возникает при нарушении нормальной продолжительности сна и времени засыпания на протяжении всего трех недель!) приводит к отклонениям в области психики: это целый «букет» от раздражительности и озлобленности до тяжелой депрессии, которая даже может закончиться внезапным самоубийством. Если мозг неполноценно отдыхает ночью, то не спадает напряженность, накопленная за день. И у людей, имеющих склонность к эпилептическим припадкам такая напряженность может «выплеснуться» в виде эпилептического приступа.

При укороченном сне через некоторое время организм теряет способность самостоятельно регулировать отдых. И вы лежите в кровати три часа, события дня «пробегают» перед глазами, неспокойно вспоминаете о чем-то, все овцы и слоны уже много раз пересчитаны, а сон не идет. Это бессонница, изнуряющая, лишающая радости жизни болезнь! Если не смогли избежать ее — начинайте бороться немедленно. Но если первый порыв — бегом в аптеку, а режим дня не меняется, то не надейтесь на успех. Ничего не получится. Одни лекарства от бессонницы не дадут вам хорошего отдыха.

Что же делать? Прежде всего, нужно создать ритуал засыпания. Да-да, именно ритуал. Потом выполнение этих действий неизменно будет давать результат, даже если вы не очень сильно утомлены. Попробуйте вот что: за час до сна возьмите четвертушку бумаги и напишите на ней план ваших действий на завтра, подумайте — что беспокоит, и что вы можете сделать завтра, чтобы избавиться от проблемы. За полчаса перед сном примите ванну на 20 минут, приятной температуры, но не прохладную. Перед самым сном выпейте стакан теплого молока, в нем содержится особенное вещество триптофан, оно поможет уснуть. Чудесно, если в него вы добавите мед. Ни в коем случае не пейте алкоголь. Постарайтесь не есть шоколад и не пить кофе после шести вечера. Не курите хотя бы за час до сна. И, пожалуйста, не истязайте себя на ночь гантелями или бегом. Лучшее время для физических упражнений — в 7-8 часов вечера, перед ужином, когда вы уже немного отдохнули после рабочего дня.

Перед сном послушайте приятную музыку, запись звуков природы. Ложитесь спать головой на север, в проветренной комнате, в одно и то же время (вставайте тоже в одно время). Если так получилось, что сон не идет, то ни в коем случае не сосредоточивайтесь на попытках уснуть.

Если чувствуете в себе достаточно сил и желания, вы можете заняться специальной техникой расслабления — релаксацией по методикам, которые пришли к нам с Востока. Эти нехитрые упражнения позволят засыпать очень быстро и, как утверждают люди, хорошо овладевшие ими, заметно сокращать длительность сна, но с полноценным отдыхом.

Постарайтесь избегать снотворных препаратов. И еще: до того, как обратиться к врачу, попробуйте добавить в подушку немного шишек хмеля.

Приятных вам сновидений.

Павел ХОРОШЕВ,
врач-невропатолог.

ЛОЖУСЬ НА СПИНУ, ЗАКРЫВАЮ ГЛАЗА...

Пишет вам пенсионер (мне 87 лет) из Марий-Эл Кузнецов Виктор Алексеевич. Я случайно увидел вестник в прошлом году. С тех пор регулярно покупаю его, а в этом — стал подписчиком.

Пользуясь случаем, хочу рассказать читателям о том способе, который помогает мне справляться с бессонницей и спокойно засыпать по вечерам. Прежде всего — один совет: если вы почему-либо никак не можете заснуть, не нервничайте из-за этого. Убедите себя в том, что в таком состоянии нет ничего особенного, и что сегодня вы обязательно сумеете заснуть. Что же нужно сделать для этого?

Я, например, ложусь на спину и, устроившись поудобнее и вытянув руки вдоль туловища, закрываю глаза. Если за окном идет дождь или шумит ветер, прислушиваюсь к этим звукам, стараясь не обращать внимания на боли и на раздражающие шумы. Затем начинаю ритмично (примерно раз в секунду или немного чаще) напрягать и расслаблять мышцы рук, ног, живота, спины... Эти напряжения и расслабления я называю «шевелениями». Кстати сказать, такие «шевеления» в какой-то степени заменяют зарядку тем, кто не в состоянии делать обычные физические упражнения.

Выполняя одно «шевеление», считаю про себя до 20 и загибаю один палец на правой руке. Затем делаю следующее «шевеление», продолжая считать, и загибаю очередной палец. Де-

лаю это до тех пор, пока не досчитаю до ста и не сожму все пальцы правой руки в кулак. Затем таким же образом загибаю пальцы левой руки, а затем — снова правой...

Когда вы почувствуете, что сон начинает одолевать вас, повернитесь на бок, приняв ту позу, в которой вы обычно спите и, продолжая «шевеления», постарайтесь мысленно увидеть какие-либо приятные вам картины природы или произведения искусства. Думая о них, вы, в конце концов, незаметно для себя заснете.

Некоторые люди, чтобы спокойно уснуть вечером, просто считают до тысячи, до двух тысяч и так далее, не делая при этом никаких «шевелений». Но этот способ малоэффективен, так как человек, страдающий бессонницей, обычно забывает о том, что нужно вести счет, затем, спохватившись, снова начинает считать, и опять забывает обо всем... В итоге это зачастую только мешает ему заснуть. Когда же вы считаете, выполняя при этом «шевеления», то отвлекаетесь от ненужных мыслей, и, сосредоточившись на этой несложной «работе», даете отдых мозгу и в то же время упражняете мышцы...

Еще одна немаловажная деталь. В то время, когда, лежа на спине, вы ведете счет, напрягая и расслабляя мышцы, на вас вдруг может напасть зевота, и вы начнете непроизвольно часто и глубоко зевать. Когда это происходит со мной, я стараюсь очень медленно выдыхать, а затем (после долгого выдоха) как можно дольше задерживать дыхание, продолжая выполнять «шевеления» и вести счет.

Предлагаю зожевцам, страдающим бессонницей, испытать мой метод. Интересно, что получится.

Иногда я сочиняю стихи, и это свое письмо хотел бы закончить строками из одного моего стихотворения:

Нам надо учиться душой
не стареть,
Да так, чтобы тело
могло молодеть!
О старости думать
не стоит напрасно.
Ведь жизнь
продолжается,
это прекрасно!

Адрес: Кузнецову Александру Алексеевичу, 425470, Марий-Эл, Параньга, Советская, 125.

ИЗ ОПЫТА НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

ПРО ЛУНУ, «ВЕРШКИ» И «КОРЕШКИ»

Нашим читателям уже известно имя московского травника Василия Леонидовича Игрушина по публикациям и в вестнике «ЗОЖ», и в журнале «Предупреждение». Сегодня наш корреспондент Светлана Пальмова беседует с ним о правилах сбора, приготовления, хранения лекарственных трав и некоторых других вещах, которые, несомненно, будут, интересны тем, кто занимается заготовкой трав самостоятельно.

«ЗОЖ»: Василий Леонидович, с чего это вы вдруг травами увлеклись?

ИГРУШИН: Наверное, это было предопределено. Мои бабушки жили в селе, костоправками их называли. И, конечно же, лечили своих соседей травами, отлично разбирались в них. Вот я и учился у бабушек. Однако получил и медицинское образование, иностранными языками владею — английским и немецким. А траволечением занимаюсь более десяти лет.

«ЗОЖ»: Сейчас лето, самое хорошее время для сбора лечебных трав и цветов, не так ли? Где их можно и где не рекомендуется собирать?

ИГРУШИН: Самое главное — лекарственные растения ни в коем случае нельзя собирать неподалеку от автомобильных дорог, вблизи заводов и фабрик, да и просто в черте города. Вообще сбор трав, их сушка, хранение — это целая наука.

«ЗОЖ»: Что вы имеете в виду?

ИГРУШИН: А вот что. Прежде всего нужно обращать внимание на почвы, на которых растут те или иные травы и цветы. На нейтральной или слабокислой почве хорошо растут редька полевая,пырей ползучий, полевица белая,клевер ползучий. Хорошо себя чувствует на слабокислой почве ромашка непахучая,манжетка близкая. На щелочной почве резво растут живокость полевая,мак самосейка, горчица полевая, дрема белая, вьюнок полевой. Чисто кислую почву любит хвощ.

Травы живут и накапливают силу только на «своей» земле. Потому-то дикие травы всегда оказывают более сильный лечебный эффект,чем культивируемые.

Теперь о сборе трав, делать это надо в сухую, ясную погоду. Надземные части растений,траву, цветки, листья обычно собирают во время цветения растений,корни и корневища — осенью,когда надземные части растений увядают, или ранней весной,когда начинают расти стебли и листья. Семена и плоды обычно заготавливают в период их полного созревания, почки — ранней весной, перед началом их распускания, кору — весной, в период сокодвижения.

Сейчас, в последний летний месяц, можно и нужно собирать все травы, которые находятся в стадии цветения или бутонизации. Это тысячелистник, зверобой, хвощ, сныть, от которой огородники никак не могут избавиться. А сныть, между прочим, в сочетании с другими травами, отличное средство в профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта. В августе — сентябре следует собирать корешки пырея ползучего, корни одуванчика. Не забывайте и о крапиве, которую можно добавлять во многие сборы.

«ЗОЖ»: Влияет ли как-нибудь на лекарственные растения Луна?

ИГРУШИН: Еще как влияет! После новолуния все соки в растениях неудержимо двигаются вверх, от корней в стебель, листья, плоды (если они уже есть).

Затем,после полнолуния, соки начинают постепенный отток вниз, от вершины через стебель под землю, к корням. И к новолунию максимум энергии, соков, полезных веществ находится в самых нижних частях растения — в клубнях, корневищах, корнях.

Значит, собирать «вершки» и «корешки» необходимо в разное время: «вершки» — как можно ближе к полнолунию,а «корешки» — к новолунию. И это вовсе не чей-то досужий вымысел, это проверено жизнью, это реальный факт. Воздействие Луны на Землю очевидно: приливы — отливы, нерест рыб,организм женщины, откликающийся на лунные ритмы. Заядлые рыбаки точно подметили, что улов возрастает за два-три дня до полнолуния и держится на таком уровне еще пару деньков. И растения очень чутко реагируют на Луну.

«ЗОЖ»: Ну вот, собрали мы травки-муравки. Что делать с ними дальше?

ИГРУШИН: Сушить! Причем делать это сразу после сбора. Надземные части — «головкой» вниз, корни и корневища перед сушкой надо обмыть в холодной воде и разрезать вдоль.Ни одну травку нельзя сушить на солнце, только в тени и на хорошем сквозняке. Исключе-

ПРО ЛУНУ, «ВЕРШКИ» И «КОРЕШКИ»

ние делается лишь для плодов — их можно сушить и на солнышке, и в печке при умеренной температуре.

Часто в деревнях бабушки заготавливают на зиму не просто пучки отдельных трав, а целые лекарственные препараты, сложные травяные сборы, в которых иногда содержится до ста компонентов. Однако надо точно знать, какие травы можно смешивать. И еще одно: есть такое понятие — травы должны «пожениться».То есть, нельзя приготовить какую-то смесь, заварить ее и сразу пить.Она должна постоять два-три дня, чтобы травы успокоились, надышались друг другом.

Когда растения правильно высушены и переработаны,в помещении надолго остается бальзамический запах — он тоже имеет лечебный эффект. Цвет растений, приготовленных правильно, максимально близок к естественному. Когда, к примеру, покупаешь в аптеке крапиву, она блеклая, а у меня — темнозеленая. Если соцветье поменяло окраску — выбрасывайте его, пользы никакой оно не принесет.

«ЗОЖ»: Обычно на лекарствах стоит срок годности. У трав он тоже существует?

ИГРУШИН: Безусловно! Надземные части трав хранятся до полутора, максимум двух лет. Клубни и корешки — два с половиной, три года. Лучше всего хранить «зеленую аптеку» в холщовых мешочках.

«ЗОЖ»: Мудрецы в древности классифицировали все вещества по вкусу, силе воздействия, соответствию и свойству. Что вы думаете по этому поводу?

ИГРУШИН: Правильно рассуждали мудрецы. Только вот о цвете забыли. К примеру, зверобой — желтого цвета,что ассоциируется с лимфой или с печенью. Корни калгана, кровохлебки, когда их разрубишь и смочишь водой, имеют красный цвет.Они прекрасно чистят кровь. А корни этих растений похожи,скажем так, на легочную ткань — они еще и легкие лечат. А к примеру, тот же пырей ползучий будет чистить почки, разрушать камни.

Если у настоя или отвара кислый вкус — он годится для чистки крови и печени. Сладкий вкус — наиболее силен по лечебной силе, он благодатно действует не только на легкие и почки, но и на весь организм. Вяжущий вкус сушит гной, кровь, заживляет раны, улучшает цвет кожи.Горький — лечит болезни желчи, помогает при отравлениях,обладает сильными очищающими и бактерицидными свойствами и так далее.

Хочу подарить читателям вестника «ЗОЖ» два рецепта. С изжогой советую справляться так: взять пять зерен овса в шелухе, положить под язык и сосать, словно это леденцы. Шелуху, конечно, потом выплюнуть. Поверьте, проверьте, и не надо будет вам глотать соду или принимать маалокс или рени.

А вот как избавить малышей от полипов. Что это такое — испытал на себе — перенес операцию. А теперь я знаю, как обойтись без хирургического вмешательства. Основной компонент настойки — хвощ. Две ложки с верхом хвоща заливаем 200 г кипятка. Настаиваем 15 минут, процеживаем, слегка отжимаем. После этого надо промывать нос, втягивая настойку раз 10 — 15 в день. И все, через пару недель ваш ребенок забудет о полипах. Хвощ растет на кислых почвах, обладает сильным разъедающим действием. Хорошо бы в настойку еще добавить зверобой и паслен, но хвощ справится с полипами и сам.

Адрес: Игрушину Василию Леонидовичу, 113208, г. Москва, Сумской проезд, д. 10, кв. 188.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

РУКИ ПЕРЕСТАЛИ ДРОЖАТЬ

Я купил тренажер Фролова в октябре 1999 года. Тренажеры эти к нам в Новоалтайск привозят из Новосибирска и продают в одной из аптек. Перед продажей показывают видеофильмы, и врачи консультируют, как правильно пользоваться прибором.

У меня был сильный тремор рук, то есть дрожали руки — не мог даже забить гвоздь, плюс хронический бронхит и расширение корней легких.

Дыхательной гимнастикой на тренажере Фролова я занимаюсь вечером, после еды, за 3 часа до сна, в течение 20 мин. Позанимавшись 1 месяц, заметил, что у меня улучшился сон (раньше спал, как воробей, просыпаясь по 10 раз за ночь). Через 3 месяца прошел рентген — не обнаружили никакого расширения... Я перестал кашлять, исчезли хрипы и свист в груди. И, что особенно хорошо, прекратилось дрожание рук.

А еще у меня уже, наверное, лет десять сердечная недостаточность 1-й стадии. Так вот, дыхательная гимнастика на тренажере и тут помогает. Может, и не излечит, но болезнь больше не прогрессирует, остается на одном уровне. Мне выписали верапамил, эритин и корвалол, но я пью лишь корвалол — когда сильно учащается сердцебиение.

Особенно рекомендую заниматься дыхательной гимнастикой людям, ведущим сидячий образ жизни, хотя и здоровым. Дыхательная гимнастика практически заменяет физические упражнения, ибо усиливает поступление кислорода в клетки организма. До занятий на тренажере после физической нагрузки у меня болели мышцы, а, сейчас — хоть бы хны. Да, еще: по словам окружающих, я помолодел лет на 10.

И, наконец, возможно, самое главное: у меня не стало пристрастия к алкоголю, я сейчас вообще почти не пью (лишь очень редко и в малых дозах, а то ведь выпивал по литру за день).

Спасибо Фролову за чудо-тренажер.

Адрес: Достовалову Сергею Петровичу, 658087, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Майская, 178.

«ЗОЖ»: Сергей Петрович сочинил даже стихи о пользе дыхания на тренажере. Но незадача: в этом номере уже стихов — больше некуда. Да и «в прозе» Сергей Петрович высказал главное.

* * *

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 150 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 140 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 170 и 160 рублей,при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 210 и 200 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

ЗНАКОМЬТЕСЬ: КАКТУС ОПУНЦИЯ – КОЛЮЧКИ ЯДОВИТЫ, А САМ — ХОРОШИЙ ЛЕКАРЬ

Выписываю «ЗОЖ» уже год. Хотел бы рассказать читателям, как я сначала заработал себе радикулит, а потом довольно легко избавился от него.

Это было лет 20 назад. Жена уговорила меня переставить мебель в квартире.

Мы вместе с ней передвинули диван, шкаф, столы, а когда дошла очередь до книжного шкафа, я предложил вытащить из него книжки — так будет легче. Но жена настояла на своем. «Ты, — говорит, — подними один край, а я подложу под него половинку картофелины, потом другой поднимешь. Так мы постепенно передвинем этот шкаф». Я поднатужился, хотел сделать рывок, но не тут-то было – тут же присел от страшной боли в пояснице. Утром не мог встать с постели. А ведь надо было идти на работу. Кое-как поднялся и пошел в поликлинику. Мне выписали больничный, назначили курс уколов. Они помогали — снимали боль, облегчали движения.

Как только я почувствовал себя лучше, отправился в центр города пешком – это километра полтора. Хотел зайти в магазин и навестить знакомую киоскершу Марью Григорьевну, которая работала в киоске «Союзпечати» и всегда оставляла для меня почитать что-то интересное. Однако Марии Григорьевны не было, из окошечка мне ответила незнакомая женщина: «Она на больничном».

Я дисциплинированно продолжал посещать поликлинику, принимая назначенные уколы, и вдруг в один из дней встречаю у кабинета врача Марью Григорьевну. Оказалось, у нее тоже радикулит, и ей тоже прописали уколы, только делали мы с ней их в разное время. Марья Григорьевна еле ходила с палочкой. Сказала, что после выходных собирается ложиться в больницу – достал проклятый, а уколы уже не помогают. Я пожелал ей успешного лечения, и мы расстались. Каково же было мое удивление, когда в понедельник я как обычно пошел за газетами и увидел в окошке киоска лицо Марьи Григорьевны. «Вы же хотели лечь в больницу?!» «Хотела,- ответила Марья Григорьевна, — но тут такое произошло... В пятницу, когда мы с вами расстались, я пришла домой, а меня ждет телеграмма – дочь в субботу прилетает. Надо ехать в аэропорт встречать. Муж уговорил поехать с ним на машине, обещал,. что будет ехать тихонько, чтоб меня не растрясло. До Краснодара 60 километров. Ехал он аккуратно, но все равно... Когда приехали в аэропорт, я еле-еле вышла из машины и бочком села на лавочку. Мимо проходила старушка. Приостановилась, спросила: «Радикулит, наверное?» — и посоветовала полечиться комнатным цветком опунция, это разновидность кактуса. Втирать кашицу из листочков в поясницу. Мы приехали вместе с дочерью домой и стали думать, где взять это растение. Догадались сходить в ближайшую школу — мы знали, что там есть кактусы. Нашли среди них и опунцию. Отрезали листочек и на ночь с субботы на воскресенье я сделала компресс. Утром проснулась – хоть пляши. На следующую ночь снова сделала компресс из опунции и вот сегодня вышла на работу».

Я помню, я тогда был просто поражен: своими глазами видел, как Марья Григорьевна еле передвигалась с палочкой. Конечно же, я сразу тоже достал этот кактус, сделал на ночь компресс и уже к утру, как и предполагал, был практически здоров.

Для лечения лучше брать опунцию 3-5 годичную. Два верхних листика срежьте и посадите в горшок с землей, а нижние используйте как лекарство. Сначала удалите острым ножичком все колючки – большие и мелкие. Вырежьте их прямо вместе с лунками и выбросьте – они ядовиты. Повторяю: даже очень мелкие колючки, как пушок, надо тщательно удалить. Затем отрежьте от листа полоску шириной примерно в 1 см, а оставшуюся часть листа положите в холодильник. Измельчите отрезанный кусочек до кашицы и втирайте ее в больные места 1-2 минуты, а затем, разровняв «мазь», накройте сверху пергаментной бумагой, поверх бумаги положите побольше ваты, а сверху еще полиэтиленовый пакет и обвяжитесь шерстяным платком. Делайте компресс на ночь. Если радикулит «молодой», то хватит 1-3 процедур, ну а если застарелый, то, наверное, раз 10 надо сделать компресс. Утром, когда его снимете, не смывайте остатки «мази», а соскоблите их ногтями. Чем приятно это лечение – нет ожогов, неприятных ощущений, никаких рецидивов.

Адрес: Мозговому Николаю Николаевичу, 353307, Краснодарский край, Абинский р-н, ст.Холмская, ул.Победы, д. 104, кв.1.

«СКОРУЮ» МАМЕ БОЛЬШЕ НЕ ВЫЗЫВАЛИ

У моей мамы была стойкая гипертония, и когда ей было 75 лет, с ней случился инсульт. Левую половину тела парализовало, давление по-прежнему было высокое, «скорую» вызывали ежедневно: уколы, масса таблеток. Мама не вставала, и мы всей семьей решали вопрос: как ей жить дальше?

Мне пришла в голову мысль: если наши мужики опохмеляются, чтобы облегчить свое состояние, то, может быть, попробовать маме давать немного спиртного? Сосуды будут расширяться, кровоток усилится и, возможно, маме станет легче? Тем более, терять нам было нечего: «скорую» вызывали ежедневно, а лекарства не помогали. Короче, посоветовавшись с семьей, я решила давать ей по полстакана горячего свежезаваренного чая с 1 чайной ложкой сахара и 1 столовой ложкой коньяка за 10 минут до еды утром и вечером (мама никогда не пила спиртного). При этом мы отменили все бесполезные таблетки, которые она принимала, и перестали вызывать «скорую». Результат оказался потрясающим: в течение месяца у мамы ни разу не поднялось давление. Постепенно организм очистился от лекарств, и мама стала вставать. Я перешла на одноразовый прием чая с коньяком, а в последствие и вовсе отказалась от него. Мама прожила еще 12 лет и умерла в 87. И все эти годы у нее было нормальное давление.

Адрес: Дымской Л.Ф., 644073, Омск-73, ул. 20-я Солнечная, д.28 «б», кв. 116.

МОЙ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗА КОЛЕННОГО СУСТАВА

Хочу поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» своим опытом лечения артроза. Год мучилась: колени болели и не сгибались. Медикаментозное

лечение не помогло. Тогда я прибегла к народному методу лечения лопухом. Минут 10 прогревала колени грелкой, потом минут 15 массировала их с медом (если мед засахарен, его нужно растопить заранее) и накладывала сверху лист лопуха «изнаночной» стороной, завязав колени теплым платком. Делать это лучше на ночь. Утром обмывала колени теплой водой. Так делала три ночи подряд, потом семь ночей через раз. Мне помогло. Боли ушли, нога стала сгибаться, колени не стягивало, и я ходила нормально. Если кому-то не поможет, сделайте двухнедельный перерыв, и попробуйте повторить курс снова. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Буреминой Татьяне Николаевне, 440013, г. Пенза, ул. Чаадаева, д. 89, кв.77.

И СНОВА О ВОЛШЕБНОЙ ЛЕПЕШЕЧКЕ

Не однажды встречала в «ЗОЖ» письма людей, которые рассказывали о лепешке из меда и муки, с помощью которой лечатся раны, нарывы и прочие болячки. Я тоже готова пропеть оду этому простейшему и поистине чудотворному средству – медовой лепешке.

Узнала я о ней от своей свекрови, за что век буду ей благодарна. Она, не имея медицинского образования, вылечила многих людей. И моему папе тоже помогла. После ушиба локтя он у него стал болеть, воспалился. Долго лечился. Даже лежал в больнице – а медовая лепешечка все вытянула и рассосала.

Я пользовалась лепешечкой полтора года, пока кормила грудью свою доченьку. Кормящие мамы знают, что такое застуженная грудь или застой молока. Грудь становится как булыжник. Врачи советуют в этом случае массировать грудь и сцеживать молоко. А как? Если боль невыносимая и до груди дотронуться невозможно? Так вот, с медовой лепешечкой — никаких мучений. Я делаю так: беру мед и пшеничную муку произвольно. Замешиваю тесто, леплю лепешку и кладу на грудь, сверху полиэтилен и теплая повязка. За несколько часов становится легче, можно начинать очередное кормление.

Кстати, хочу предложить молодым мамам рецепт при трещинках на сосках – мне его дала гинеколог в роддоме. Ядра грецкого ореха пропустите через мясорубку или смелите на кофемолке и смешайте с мукой 1:1. Держите как заготовку в прохладном месте. При надобности отщипите кусочек и слепите в ладони лепешечку, добавив в нее несколько капелек грудного молока – консистенция не имеет значения – лишь бы лепешка не растекалась. Положите ее на сосок, закрыв сверху полиэтиленом и чем-то закрепив. Кстати, та же врач-гинеколог рекомендовала этот состав – грецкие орехи с мукой и грудным молоком – для ухода за кожей лица. Признаюсь: сама не пробовала – с дитем не до себя. Но пусть кто-нибудь попробует.

Вот и все мои ценные познания. Буду рада, если они кому-то пригодятся.

Адрес: Матвеевой Ирине, 414014, Астрахань, а/я 25.

ПЕРЕГОРОДКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ НА ВОДКЕ: РЕЦЕПТ СТАРЫЙ И ДЕЙСТВЕННЫЙ

Хочу поделиться народным средством от многоузлового зоба. Подтолкнула меня написать вам просьба Татьяны Тимофеевны Зубановой из Сургута, Тюменской области, опубликованная в «ЗОЖ» № 13 за 2001.

Пять лет назад врач-эндокринолог поставил мне диагноз: узловой зоб 3-й степени. Лечение дорогими таблетками результата не дало. Одна женщина поделилась со мной рецептом. По ее совету я купила на рынке стакан перегородок грецких орехов, пересыпала его в литровую банку, залила бутылкой водки, перемешала и плотно закрыла полиэтиленовой крышкой. Настойку я поставила в прохладное темное место на 30 дней. После процедила и пила каждое утро натощак по 1 столовой ложке за 1 — 2 часа до подъема, ничем не заедая и не запивая (после принятия настойки обязательно лечь в постель и лежать не меньше 1 — 2 часов). Пила я эту настойку, пока она не закончилась. Через полгода прошла УЗИ и даже не поверила, что узлы рассосались, правда, щитовидка была немножко увеличена. Каждые полгода я проходила этот курс лечения. В течение 5 лет узлы не появлялись. В то же время знаю людей, которым узлы удалили, а через пару лет они образовывались снова. Поэтому не торопитесь с операцией. Надеюсь, этот рецепт поможет многим, кто страдает узловым зобом. Я написала все достаточно подробно и просила бы не беспокоить меня письмами, так как отвечать нет возможности.

Адрес: Боюка Н.И., 445039, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ворошилова, д. 67, кв. 56.

ГЛИЦЕРИН ИЗБАВИЛ ОТ ГЕМОРРОЯ И ВЫЛЕЧИЛ ОТ КАШЛЯ

Хочу поделиться методом лечения одного из самых распространенных заболеваний — геморроя, которым я страдала много лет. Чем только не лечилась, а по совету добрых людей избавилась за три дня, причем боль прошла в первый же день! В вестнике было очень много разных способов лечения геморроя, но такого простого и эффективного не встречала. Я купила в аптеке чистый глицерин (его продают для наружного применения, но это не должно вас смущать, он абсолютно безвреден). Утром натощак выпивала 1 столовую ложку глицерина, а потом 3 часа ничего не ела и не пила. Не запивала глицерин, хотя он не особенно приятный на вкус, и маслянистый. Боль прошла в этот же день, но я для закрепления эффекта пропила глицерин еще 5 дней — пока не кончилась баночка. Никакую диету при этом не соблюдала.

Кстати, глицерин хорошо помогает и от кашля: в 200 граммов кипяченой воды растворить 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку яблочного уксуса. Выпить все это в течение дня. Мой семилетний сын очень любит это «лекарство». Свою фамилию не пишу, так как поселок у нас маленький и все друг друга знают.

Адрес: 671247, Бурятия, Кабанский р-н, пос. Селенгинск, а/я 64.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК УСПОКОИТ ЖЕЛУДОК: РЕЦЕПТ ИЗ СТАРОЙ ГАЗЕТЫ

Мне уже 77. «ЗОЖ» выписываю с 1998 года. Газета помогает жить не болея и без больших затрат на лечение.

После войны было много людей, больных язвой 12-перстной кишки и гастритом. В газете «Сельское хозяйство» (1967-68 г.г.) много писалось про эти болезни и как их лечить в домашних условиях. Так вот проверенный на себе лично рецепт с

применением картофельного сока. Тщательно промыть неочищенный картофель (я все-таки его еще и чистила ножом), натереть на терке или измельчить на мясорубке и через 2 слоя марли отжать сок. С одной картофелины получится примерно 60 граммов сока, или 1/3 стакана. Добавить в сок 1 чайную ложку крахмала, размешать и выпить. Сок снимает боль, изжогу, проходят воспаления. Рекомендовалось пить сок два раза в день — утром и вечером по 60 граммов — людям с пониженной кислотностью за 30-45 минут до еды, с повышенной — за 15-20 минут. Курс лечения — 2 недели на фоне молочно-растительной диеты, потом неделя перерыв и курс повторить.

Сок пьется хорошо, облегчает состояние больного желудка, мягко послабляет кишечник. Из картофельных выжимок можно испечь оладушки и съесть их с кефиром или молоком. В выжимки добавить 1-2 чайные ложки муки, яйцо, посолить и пожарить. Горяченькие они очень вкусные.

И в заключение еще один рецепт. Если у ребенка кашель, болит горло, то можно сделать следующее: в 0,5 л молока сварить головку репчатого лука, процедить, отжать, добавить в молоко 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку сливочного или растительного масла и 0,5 чайные ложки соды. Пить теплым 1-3 раза в день по 30-50 граммов по глоточку.

Адрес: Мазиной Клавдии Лаврентьевне, 432005, Ульяновск, Московское шоссе, д.100, кв. 174.

ЛОЖИТЬСЯ СПИНОЙ НАДО ПОПЕРЕК

В вестнике № 5 за 2001 год вы опубликовали мое письмо «Если отекают ноги и замучил остеохондроз». С тех пор я получила много откликов. Идут письма с вопросами, на которые я ответить просто не могу. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ».

Некоторые почему-то не поняли, как надо выполнять упражнение от остеохондроза. Я писала, что моему мужу порекомендовали взять полуторалитровую полиэтиленовую бутылку, наполненную теплой водой, лечь на нее спиной и минут 15 катать по полу. Муж стал ежедневно выполнять это упражнение и боли в позвоночнике исчезли. Я полагала, что тут все ясно, тем более что многие люди пишут мне письма благодарности за этот рецепт: им тоже помогло! Но вот, к примеру, Людмила Ивановна из Красноярского края спрашивает меня: как располагается бутылка — вдоль или поперек позвоночника?

Конечно, поперек. Лягте на коврик, положите бутылку с теплой водой под поясницу и, приподнимаясь на локтях, катайте ее вдоль позвоночника до шейного позвонка и обратно. И так 15 минут. Вначале будет тяжело, но потом, недельки через две привыкнете. Упражнение простое и эффективное. Лучше выполнять его два раза в день — утром 15 минут и вечером столько же. Мой муж, когда поправился, сказал: «Напиши, пожалуйста, в вестник, чтобы люди занятия не бросали, а занимались бы регулярно после любого физического напряжения. Я, к примеру, сходил на рынок, принес продуктов 5-6 килограммов, и сразу надо «покататься», для профилактики». Так что волшебная бутылочка всегда должна быть под рукой. Только не ленитесь.

Адрес: Гафуровой Надежде Ахметовне, Пензенская область, г. Кузнецк, Страковка, ул.-Солнечная, д.19-а.

С ПОЛЫНЬЮ ЖИТЬ СТАЛО ВЕСЕЛЕЕ

Мне 45. Читала «ЗОЖ», когда еще в «Советском спорте» печатались эти выпуски. Пробовала на себе многие методики: обливалась холодной водой, чистила организм по Малахову. Сама крепким здоровьем никогда не отличалась, но в 43 года родила второго сына, а в 44 — третьего. Старшему. Валентину, сейчас уже 21 год.

Хочу поблагодарить вестник за рецепт мази Балыниных. Я ею вылечила конъюнктивит. Два дня мазала веки, потом промывала их уриной. В «ЗОЖ» № 14 за прошлый год прочитала письмо Валентины Константиновны Истребовой из Липецка о настойке полыни. Приготовила ее и пила с огромным удовольствием примерно с месяц, не соблюдая предложенной схемы. В результате у меня нормализовался цикл месячных — 28 дней. А раньше были перерывы и по 43 дня, и по два месяца. Мама моя, кстати, этой настойкой вылечила десны — они у нее периодически кровоточили с молодости.

Адрес: Осиповой Галине, 658900, Алтайский край, с.Кулунда, ул. Российская, д.17, кв.2.

«ЗОЖ»: О настойке полыни мы писали не однажды и в этом году. Однако повторим прошлогодний рецепт, предложенный Истребовой, на который ссылается Галина Осипова. 2-литровую банку заполнить верхушками полыни, налить доверху водкой и закопать поглубже в землю. Через 10 дней в тот же час, что и закопали банку, вынуть ее, процедить содержимое через марлю, полынь отжать и выбросить. Настойку принимать в течение 10 дней по 1 чайной ложке утром натощак, после чего (через минуту) съесть 1 чайную ложку меда и еще через минуту 1 чайную ложку сливочного масла. Месяц перерыв. Остается добавить, что собирать полынь надо на заре часа в 4 утра, лучшее время — это с 14 мая по 14 июня (в этом году уже опоздали). Вообще-то настойку полыни принимают от болей в поджелудочной, болезней печени, при гастрите, но, видимо, диапазон ее воздействия на организм несколько шире.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МУХОМОР!

Выписываю вашу газету уже несколько лет, подписчиками стали многие мои знакомые, которым я давала почитать вестник. А обращаюсь я к вам вот для чего. Четыре года назад я написала в «ЗОЖ» о лечении красным мухомором (№ 11 за 1997 г.) и до сих пор получаю письма с просьбой разъяснить подробней, как и что.

Почти в каждом номере газеты есть просьба о помощи в лечении кисты, фибромы, миомы. Я сама вылечила кисту яичника (была — с куриный желток). От операции отказалась, согласилась только на электрофорез и уколы. Да еще болели почки. Из-за боли в пояснице не могла ничего делать, согнувшись. Сейчас все в норме, благодаря настойке.

Для настойки нужно взять 3-4 красных мухомора средних размеров, залить 0,5 л водки или спирта. Настаивать три дня в темном месте. Процедить. Пить, в зависимости от потребностей своего организма. Одним нужна 1 капля в день, другим — до трех столовых ложек. Пить надо перед едой.

Некоторые пишут мне, что опасаются принимать настойку, ведь это яд. Но, как сказал врач средних веков Парацельс, «все есть яд, и все есть лекарство — в зависимости от дозы».

Чтобы быстрее вылечиться, иногда начинают быстро увеличивать дозу, а потом бросают лечение совсем, потому что бывает плохо. Тем, кто начнет использовать настойку мухомора, советую не спешить

с увеличением доз. Я лично пила по 0,5 чайной ложки 1 раз в день. Сколько пить — тоже зависит от организма человека и от заболевания. Настойка должна быть постоянно в доме. Если простынешь, особенно весной, осенью, зимой, то нужно сразу выпить настойки, и никакая простуда не страшна.

Постоянно пить ее не надо. Часто спрашивают о перерывах. Я лично пила месяц без перерыва. И когда проверилась, оказалось, все чисто. Затем и по сию пору пью, только когда простыну.

Адрес: Борисенковой Раисе Викторовне, 214006, Смоленск-6, ул.Кутузова, д.4.

НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕХНИКЕ МЕДОВОГО МАССАЖА

В № 10 за этот год прочитала письмо Зинаиды Леонтьевны Федоровой «Шейный остеохондроз боится меда». Мне хотелось бы внести некоторые коррективы. В своем письме Зинаида Леонтьевна приводит методику медового массажа. Она сначала разогревает руку — от плеча — под краном горячей воды, минут 15, вытирается насухо полотенцем и сразу наносит на разогретую кожу засахаренный мед. Растирает шею, ключицу, плечо, руку. Потом делает сам массаж — прижимает ладонь к телу и резко отрывает ее. Делает это, пока ладонь не начнет прилипать к коже, а потом прикладывает пергаментную бумагу — она прилипает — и оставляет на ночь, укрывшись чем-то теплым. Вот это-то меня и насторожило. У нас в поселке медсестра психотерапевтического кабинета Фаина Ивановна прекрасно делает медовый массаж. Так вот она говорит, что, когда ладони начинают прилипать, мед впитывается в кожу, а на ней образуются сгустки белого цвета, это выходят шлаки, то есть как раз то, к чему «прилипает» накладываемая Зинаидой Леонтьевной пергаментная бумага. А эти сгустки надо удалить с кожи. Лучше всего это сделать с помощью мокрого вафельного полотенца. **Адрес: Татьяне, 633216, Новосибирская обл., р.п. Линево, а/я 453.**

К ВОПРОСУ О КУРИНОМ ЯЙЦЕ

18 января 1999 года у меня обнаружили на УЗИ мелкие, как горох, камешки в почках. Я их «выгнала» «цистоном» и почечным чаем. 30 марта 1999 года нашли еще язву желудка и 12-перстной кишки. Пережила сильный нервный срыв, видимо, это и послужило причиной возникновения язвы.

И вот, благодаря методу Г. А. Капустина, кстати, я вылечила свои язвы сырыми куриными яйцами: тщательно мыла яйцо, обдавала кипятком и утром (в 5-6 часов) натощак, за час до еды, выпивала сырое куриное яйцо без соли и ничем не запивала и не заедала. А потом, через час-полтора, завтракала (в основном ела овсяные каши). 30-40 дней — и язвы зарубцевались. Никаких лекарств не принимала.

Мне сейчас 69 лет. Я придерживаюсь диеты: ни жареного, ни маринованного, ни острого не ем.

Выписываю «ЗОЖ» третий год. Мне очень нравится газета — многое можно взять на вооружение. Лечимся все, кто как может, — лекарства же дорогие, пенсионерам не по карману. А народные средства хорошо помогают нам в лечении без химии.

Адрес: Тарасовой Александре Андреевне, 610035, г. Киров-35, ул. Сурикова, 24а, кв. 23.

ВАРЕНЫЙ РАК СПИРТНОМУ ВРАГ

У моего приятеля стал пить брат. Этот брат — человек умный, добрый, мастер на все руки. Но как только выпьет — его словно подменили. Становится злым, агрессивным, раздражительным. Мой приятель попросил у меня помощи советом или делом. Я дал ему корень копытня (этим средством, как известно, человека лечат без его ведома) и предупредил, что это средство действует не на всех. Через несколько дней приятель сказал, что копытень не подействовал. Тогда я дал ему другой совет. Я посоветовал ему купить раков, сварить их, снять с них панцири, растолочь эти панцири на крошки и измельчить их в кофемолке до состояния порошка. Затем надо взять две чайные ложки этого порошка и подмешать их в пищу, предназначенную его брату. Когда брат будет есть эту еду, надо до или после (или во время) еды поднести ему пару стопок водки. «И что будет?» — поинтересовался мой приятель. «Сам увидишь», — загадочно ответил я.

На следующий день утром ко мне прибежал возбужденный приятель и захлебываясь словами, стал рассказывать о том, что произошло. Порошком из панцирей рака посыпали котлеты. Первую стопку брат выпил после первой котлеты. Эффекта никакого. Но зато после второй стопки у брата началась такая рвота, что стало немного страшновато. Но, честно говоря, этот случай на нашего алкоголика особого впечатления не произвел. Он решил, что он выпил некачественную (самопальную) водку и его вырвало из-за этого. Я объяснил приятелю что такую процедуру нужно повторять не один и не два раза. Нужно, чтобы ни одна пьянка не проходила для пьяницы нормально. Когда рвота повторяется и во второй, и в третий раз, то на четвертый (или пятый, или десятый) раз пить алкоголику уже не хочется.

Лечить брата моему приятелю пришлось около двух недель. Каждый день ему давали еду с примесью порошка из панцирей рака, давали спиртное, и его после этого рвало. Постепенно тяга к спиртному стала ослабевать, и к концу второй недели этот пьяница к спиртному стал относиться с отвращением.

После того, как этот бывший алкоголик вернулся к нормальной жизни, брат рассказал ему о том, что мы с ним проделывали. Сначала он обложил брата матом, но потом успокоился и поблагодарил его за то, что мы с помощью такого необычного лечения его вернули к нормальной жизни.

Корень кукольника (куколя обыкновенного) действует так же, как порошок из панцирей рака. Этот рецепт мне дала одна пожилая травница. А рецепт такой. Одну чайную ложку сухих измельченных корней кукольника залить 1/4 стакана кипятка, настаивать час, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема, корни кукольника выкинуть, отвар хранить в холодильнике. В бутылку водки накапать 15—20 капель этого отвара. Подсунуть эту водку больному. Эффект будет такой: рвота и отвращение к спиртному. Этот отвар можно не только подмешивать в спиртное, но и добавлять в пищу или чай (по 2 капли 3 раза в день. Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, нащупывать. Повысить можно до 10 капель). И тогда, если человек выпьет то спиртное, в которое вы ничего не подмешивали, то рвота все равно будет. Но помните, что кукольник весьма ядовит, и копытень ядовитое растение, поэтому принимать внутрь их надо с большой осторожностью.

Если у вас будут проблемы с поиском копытня или кукольника, я могу вам выслать уже готовую порцию этих корней. **Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5.** Головкову Александру Владимировичу. В свое письмо вкладывайте для ответа конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

У меня сахарный диабет. Я ослепла. Сделала операцию, но в стекловидном теле образовался сгусток крови, который никак не рассосется. Подскажите, можно ли вернуть зрение?

Адрес: Перепелкиной А.В., 400006, г. Волгоград, ул. Жолудева, д. 15 «а», кв. 9.

* * *

У моего 3,5-летнего сына врожденная глаукома. В любой момент он может ослепнуть. Как не допустить этого?

Адрес: Поповой Ларисе Сергеевне, 664047, г. Иркутск, ул. Депутатская, д. 11, кв. 44.

* * *

Убедительно прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить народными средствами атрофию зрительных нервов и катаракту. Лечение мало эффективно, а мне грозит полная слепота.

Адрес: Бабчук Людмиле Кирилловне, 143905, г. Балашиха-5, Московской обл., ул. Объединения, д. 4, кв. 129.

* * *

У девочки 3 лет задержка психо-речевого развития. Диагноз: аутизм. Кто знает народные методы лечения, адреса людей, которые могут помочь, пожалуйста, отзовитесь!

Адрес: Гусевой Н.П., 620131, г. Екатеринбург, а/я 84.

* * *

Помогите, пожалуйста, вылечить сморщенные почки (работают на 50%) и стойкую гипертонию 3-й ст. Лекарства не помогают. Мне 51 год, очень хочется жить.

Адрес: Яковлевой В.Н., 414017, г. Астрахань, ул. Каунасская, д. 38, кв. 85.

* * *

У моего сына (18 лет) в придатке левого яичка образовалась киста. Врач предложил операцию, но нельзя ли обойтись народными средствами, ведь он совсем недавно перенес тяжелую операцию по поводу перитонита.

Адрес: Друковской Валентине Петровне, 644053, г. Омск, ул. 50 лет профсоюзов, д. 91, кв. 8.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения полипа желудка.

Адрес: Добриной Валентине, 636019, г. Северск, Коммунистический пр-т, д. 120, кв. 560.

* * *

Мне 13 лет. С 1-го класса у меня начало падать зрение, сейчас у меня минус 4,5. Это очень мешает учебе. Может быть, есть способы восстановить зрение?

Адрес: Дьяковой Яне, 624766, Свердловская обл., г. В.-Салда, ул. Энгельса, д. 58/1, кв. 57.

* * *

Прошу откликнуться на мое горе. У внучки диагноз: склеродермия. Лежала в больнице, но вылечить ее так и не смогли.

Адрес: Зитаровой Майе Ивановне, 646430, Омская обл., Муромцевский р-н, ул. 40 лет Октября, д. 55.

* * *

Полгода назад маме сделали сложнейшую операцию на сердце, в результате чего у нее образовались спайки в легком, которые никак не поддаются лечению. На фоне этого появилась бронхиальная астма. Есть ли народные средства, позволяющие излечить эти недуги?

Адрес: Смирновой С.Е., 433400, Ульяновская обл., р. п. Чердаклы, ул. Мира, д. 30.

* * *

Люди добрые, помогите. Моему сыну 13 лет, диагноз: миопатия средней сложности. Делали операцию, но глаз не развернулся. Линзы носить не может — обильно идет слеза. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с таким заболеванием.

Адрес: Дубровиной Валентине, 666035, Иркутская обл., г. Шелехов-5, д/в.

* * *

Заболел большой палец руки: дрожжевой грибок. Вокруг ногтя воспаление. Врачи предлагают ноготь удалить и назначают пить дорогостоящие таблетки. Хотелось бы вылечиться народными средствами. Есть ли они?

Адрес: Шевляковой З.С., 301364, Тульская обл., г. Алексин, ул. Арматурная, д. 14, кв. 47.

* * *

У сына (3 г. 10 мес.) диагноз: ДЦП и атрофия зрительных нервов обоих глаз. Ходить не может. Помогите советом, как лечить ребенка.

Адрес: Ракшину Сергею Семеновичу, 429021, Чувашия, Порецкий р-н, с. Напольное.

* * *

Мне 17 лет. Перенесла бронхиальную астму, аллергический ринит, диатез, нейродермит. Болезни отступили, но остались постоянные краснота и зуд вокруг губ. Мази и лекарства не помогают. Как быть?

Адрес: Селезневой Ольге, 612960, Кировская обл., г. Вятские Поляны, 2-й пер. Чехова, д. 4.

* * *

У меня очень жестокое заболевание — сирингомиелия. Сильно страдаю от спастических и болезненных явлений в мышцах ног. Мне 49 лет и я надеюсь на выздоровление. Подскажите народные средства.

Адрес: Кулик Людмиле Ивановне, 690088, г. Владивосток-88, ул. Жигур, д. 52, кв. 11.

* * *

Мне 30 лет. У меня киста яичника, фибромиома матки, хронический аднексит. Можно ли вылечиться без операции?

Адрес: Яшиной А.А., 440060, г. Пенза, пр. Победы, д. 146, кв. 11.

* * *

У меня облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Как избавиться от этого доступными методами?

Адрес: Шмелеву Валерию Михайловичу, 392036, г. Тамбов, ул. Кронштадтская, д. 16, кв. 2.

* * *

После операции на щитовидной железе у меня практически нет голоса, говорю шепотом. Отзовитесь, кто знает, как мне вернуть голос.

Адрес: Улимовой Наталье, 392036, г. Тамбов, ул. Бригадный пр., д. 21, кв. 2.

* * *

У меня двое детей. Сыну 8 лет, дочери 2 годика. У обоих обнаружили наследственную болезнь муковисцидоз. Постоянный кашель, у сына к тому же цирроз печени. Очень прошу отозваться тех, кто знает, как можно поддержать здоровье детей.

Адрес: Мурясовой А., 453187, Башкирия, Стерлибашевский р-н, Халикеевский с/с, д. Амирово.

* * *

Как вылечить пищевую аллергию? Есть почти ничего нельзя. Диагноз: хроническая рецидивирующая крапивница.

Адрес: Белоусовой Л.И., 302016, г. Орел, пр. Цветочный, д. 4, кв. 12.

* * *

Много лет страдаю грыжей дисков позвоночника. Можно ли ее вылечить без операции?

Адрес: Мишуровой Наталье Ивановне, 142000, Московская обл., Домодедовский р-н, г. Домодедово, пр. Кутузова, д. 10, кв. 24.

* * *

Мне 74 года, я перенес инфаркт миокарда, а сейчас у меня стенокардия. Буду очень благодарен всем, кто поможет мне советом, как вылечиться народными средствами.

Адрес: Сухареву Петру Николаевичу, Красноярский край, г. Железногорск-2, ул. Комсомольская, д. 27, кв. 28.

* * *

По ночам «горят» стопы. Не могу спать. Кто знает, что делать?

Адрес: Жмаеву В. П., 640001, г. Курган областной, ул. Станционная, д. 8, кв. 54.

* * *

Мне 26 лет. У меня из левой почки пошел камень (8 мм) и остановился в мочеточнике. Нужна операция, но хотелось бы ее избежать с помощью народных средств. Посоветуйте, кто знает, что делать.

Адрес: Лучинкиной Наталье, 426067, Удмуртская респ., г. Ижевск, ул. Т. Барализиной, д. 32, кв. 52.

11 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

Если вы твердо решили избавиться от лишних килограммов, знайте: на самом деле нет ничего проще. От вас потребуется лишь упорство и разумный подход к проблеме, и результат не заставит себя ждать: вы станете здоровее, моложе, легче, подвижнее и жизнерадостнее.

Основная формула успеха — не перегружать себя лишними калориями и больше двигаться. Сила воли и самодисциплина зависят только от вас, но мы готовы вооружить всех желающих полезными советами, которые помогут вам достичь желанной цели без ущерба для здоровья и кошелька. Итак, перед вами «Золотые правила для желающих стать стройнее».

• **Питайтесь правильно.** Стремитесь к тому, чтобы ваш рацион был максимально насыщен полезными продуктами, и сведите к минимуму (а лучше устраните совсем) вредные. Такая предельно простая и разумная мера может помочь избавиться от нескольких килограммов, потому что с вашего стола исчезнут продукты глубокой переработки, пища, содержащая консерванты, сладости, копчености... Пусть вашим лозунгом отныне станет: «Полноценная еда без особого вреда!»

• **Не морите себя голодом.** Резкое ограничение калорийности рациона не приведет к потере веса. Часто такая мера приводит к замедлению обмена веществ: организм начинает работать в режиме сохранения калорий. Скорее всего, разумные ограничения вам необходимы, однако многое зависит от образа жизни, типа сложения и других сугубо индивидуальных факторов. В среднем суточный рацион должен содержать не менее 1500-1800 калорий.

• **Не кладите на тарелку слишком много.** Порция рыбы, мяса или курицы, съедаемая за один прием, не должна превышать размером колоду карт (менее 100 г). Если на вашей тарелке красуется более внушительное по размерам сооружение, весьма вероятно, что вы переедаете.

• **Напитки тоже калорийны.** Очень часто нас посещает обманчивое чувство, что съедено совсем немного пищи, а то, сколько при этом выпито, начисто выпадает из памяти. Все напитки, кроме воды, содержат калории: об этом следует помнить даже тогда, когда вы протягиваете руку к стаканчику сока. Бокал вина содержит, в зависимости от сорта, 120-180 кал. Особенно высокой питательностью отличается пиво. Газированные напитки, кроме всего прочего, имеют в своем составе искусственные подсластители, которые вредны для здоровья и увеличивают желание потреблять богатую углеводами пищу. Если в жару очень хочется выпить что-нибудь холодненькое, лучше выбрать зеленый чай с кубиком льда.

• **Белая мука должна исчезнуть с вашего стола.** Продукты, изготовленные из нее, повышают содержание сахара в крови, заставляя поджелудочную железу вырабатывать инсулин в усиленном режиме. Такая ситуация приводит к неконтролируемому аппетиту и общему недостатку энергии.

• **Ешьте не торопясь.** Сядьте поудобнее, расслабьтесь и следите за тем, что именно вы кладете в рот. По мнению некоторых диетологов, пища, проглоченная на ходу, остается незамеченной вашим сознанием, и процесс насыщения затрудняется.

• **Относитесь к себе снисходительно.** Иногда вы можете проявить слабость, ничего не поделаешь, это в человеческой природе. Не казните себя слишком жестоко. Постарайтесь уменьшить калорийность во время следующего приема пищи, или, по крайней мере, ешьте только полезное. Именно это, повторяем, и должно стать вашей основной целью.

• **Сырые грибы — канцерогены.** Овощи можно потреблять в пищу как сырыми, так и после кулинарной обработки. Однако полезные вещества, входящие в состав моркови, лука и помидоров, легче усваиваются в составе блюд. Категорически запрещено потреблять в сыром виде грибы: в них содержатся гидразины, входящие в список возможных канцерогенов. Однако после тепловой обработки грибные блюда способствуют профилактике рака.

• **Отдавайте предпочтение овощам с яркой окраской.** Овощи с яркой, интенсивной окраской содержат больше антиоксидантов, поэтому делайте выбор в пользу оранжевой морковки, красного перца, краснокочанной капусты. Такие продукты помогают более активно противостоять процессу старения и злокачественным изменениям в клетках, приводящим к развитию опухолей.

• **Курага лучше, чем изюм.** Некоторые виды сухофруктов, в частности, изюм, могут способствовать скачкообразному подъему уровня сахара в крови. Этот процесс нежелателен, так как способен послужить одним из факторов, предрасполагающих к диабету. Полному безопаснее предпочесть сушеную вишню или курагу.

• **Заведите дневник питания.** Записи в нем помогут вам разобраться, что именно приводит к перееданию. Возможно, вы позволяете себе лишнее, когда на душе тоскливо, одиноко... Одним словом, кошки скребут. А может быть, «в объятия холодильника» вас толкают раздражение и гнев, которые приходится сдерживать? Возможно, существуют какие-то другие причины или комплексы. Чужая душа, как известно, потемки, но дневник поможет выяснить отношения со своей собственной. И запомните: ваша главная цель — здоровье!

Подготовила
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

СЛОВО О ТИШИНЕ

Удивительное явление — тишина. Она исцеляет душу и тело, обновляет мысли и чувства, высвечивает новые оттенки жизни...

В квадрате
молчаливого окна
Причудливые тени
от герани,
И тишина.
Такая тишина,
Что кажется,
она уже на грани
Какого-то иного бытия,
Иного, неизвестного
мне смысла,
И, что-то необычное тая,
Она в вечернем
воздухе повисла.
Еще минута, кажется,
и вот
Откроется мне что-то,
и внезапно
Иным предстанет
круг моих забот
И смысл иной в мое
проникнет «завтра».
Как странен миг... Все
ближе, ближе грань,
Уже ее во мраке
различаю,
И я встаю,
я музыку включаю,
И поливаю сонную
герань...
И тишина вздохнула
и ушла,
В окно мое глядит
звезда, мигая,
Была за гранью музыка
другая,
И тайна в этой музыке
была.

Да, мы привыкли к суете и шуму, и когда наступает тишина, сначала возникает ощущение пустоты, Но это не пустота, а освобождение. Освобождение от суеты. И когда свободны ум и сердце, приходят новые мысли и чувства, новое ощущение себя, новое видение жизни. И проявляется это не сразу, а постепенно, как проявляется фотокарточка в химическом растворе. Но у нас не хватает терпения «досмотреть».

...Я включила музыку, и тайна ушла, потому что ушла тишина. Музыка гремела, создавая привычное мажорное настроение, а все житейские проблемы, все тревоги ушли куда-то внутрь, оставаясь там неисследованными, непонятыми и оттого еще более запутанными. Расскажешь о них кому-то, а они еще больше запутываются. И только тишина, только молчаливая тишина проявит их суть, покажет те грани, которые трудно заметить в суете.

Удивительное явление — тишина! Она соединяет с теми людьми, которые могли бы понять друг друга, но которым в этой жизни встретиться не дано.

А тишина
их всех объединит,
И мысли тех людей
пересекутся,
От одного они пойдут
к другому
На проводе безмолвной
тишины...

В тишине я общаюсь с вами, дорогие друзья. Не знаю, как, но я чувствую ваши душевные послания, ваши мысли. И это все устраивает мне тишина,

Вот сейчас упало яблоко в саду. В открытую форточку слышно, как оно прошелестело по веткам.

И все так ясно
в этом летнем дне,
И кажется:
волненья все случайны,
И в этой неподвижной
тишине
Ясней звучат
космические тайны,
И так светло,
и все вокруг молчит,
И нет в душе ни зла,
ни декораций,
И все яснее музыка
звучит
Возвышенных
космических вибраций...

Сколько возможностей в этом безмолвии! Возможность почувствовать себя частичкой Вселенной, возможность разобраться в своей жизни, поднявшись над ее мелочами. Возможность кого-то простить... Кажется, замедляется время, и это замедление времени так целебно для тела, для всех процессов, которые в нем протекают... А душа отдыхает и ей становятся доступны высокие состояния, которые нужны нам, как витамины!

Тишина проникает в клетки, несет мир и покой, тишина проникает в душу и рождает в ней спокойную радость и доверие к жизни. Другим человеком выхожу я из тишины. Другими глазами смотрю я вокруг. Это так здорово, как будто кто-то тебя переделал. Жизнь кажется произведением искусства, а ее трудности воспринимаются мягче, как будто ты уже знаешь, что с ними делать.

И льется сверху мягкий,
тихий свет,
И в сердце
растворяется
тревога,
И на вопросы все идет
ответ,
И рядом чувствую я
Бога.

Светлана ФОМИЧЕВА.
г. Острогожск,
Воронежская обл.

ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Похоже, наша разлюбезная Галина Кулешова, опубликовав в 14-м (194-м) номере «ЗОЖ» свой очередной этюд «Солнечная поляна», вернула к воспоминаниям о младенческом возрасте своих чад многих читателей.

И сегодня их первые письма в «Детский уголок».

Галина Кулешова разбередила душу и заставила вспомнить, каким же замечательным был мой единственный внук Артем. Ему сейчас 17. Он будущий художник.

Теме 2 года 8 месяцев. Я его кормлю: мелко режу мясо, а косточку от куриной ножки даю Теме: «Держи. Пойдем гулять, накормишь какую-нибудь собачку».

Тема с недоумением смотрит на меня и говорит: «Баба, косточка же голенькая».

Теме 2 года 11 месяцев. Осень. Вечером идем с ним домой. После яркого освещения на улице около дома ни фонарика и на детской площадке — нам идти через нее — кажется особенно темно. Тема покрепче берет меня за руку и спрашивает: «Бабушка, а волки нас не съедят?»

Теме 5 лет 2 месяца. Ругаю его за плохое поведение и обещаю все рассказать маме. Тема просит: «Не говори маме, у нее сердечко может не выдержать. Она огорчится и умрет, а ты же сама будешь к могилке ходить и плакать. А папа снова женится, и меня отдадут в детдом. А ты подумала, как я там буду? Как?! Ты подумала?!»

И потрясая поднятой вверх ладошкой еще раз попросил: «Не говори маме».

Галина АВДЕЕВА.
Краснодар.

* * *

Пишу вам для «Детского уголка». У меня две дочери. Одной сейчас 20 лет, другой – 15. Младшая, Светлана, росла человеком правильным, а вот с Олей много чего случалось интересного. Росла она болезненной, худенькой, а в глазах бесенята. Крыжовник у нее был «пижомник», а вермишель «гормишель».

А вообще она рано овладела хорошей речью. Сидим над коробочкой с цыплятами. Оле хочется подержать их в руках, а я не доверяю. Она приговаривает: «Черненький, желтенький». А увидев пестрого, показывает на него ручками со словами: «А этот к черному прислонился и испачкался».

Возвращаемся из поликлиники. Ветер. Дождь. И я, и Оля под зонтиками. Вдруг она говорит: «Ветер тоже намок. Зонтик так и вырывает».

Или ее умозаключение: «Мама, папа днем работает, а вечером в очереди на квартиру стоит?».

Людмила КУСАКИНА.
Тамбов.

«ЗОЖ»: Очень надеемся, что читательское продолжение следует.

61-230

ТАКОЕ ПРОСТОЕ СРЕДСТВО

В «Британском медицинском журнале» появилась заметка о лечении синдрома хронической усталости... движением. Врачи предложили группе пациентов с таким синдромом комплекс упражнений. Через несколько недель 85 процентов больных из этой группы почувствовали себя «намного лучше». В группах, которые предпочли отказаться от упражнений, лишь около 12 процентов отметили некоторое улучшение. Все пациенты, независимо от их отношения к физической активности, получали одни и те же лекарства. Врачи еще не выяснили, благодаря чему в первой группе столь хороший результат. Но советуют тем, кто страдает вышеназванным синдромом, начать хотя бы с потягиваний. И постепенно добавлять несложные упражнения, укрепляющие мышцы.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ПРОТИВ РАКА

Ученые университета в Вест-Лафайете, США, сообщили о новых найденных ими свойствах зеленого чая. Полифенолы, которые в нем содержатся (эти вещества есть также в чернике и шоколаде), замедляют старение головного мозга и предупреждают развитие опухоли. В раковых клетках содержится вещество под названием tnax, которое побуждает эти клетки к усиленному размножению. Полифенолы обезвреживают tnax, и раковая клетка, не успев приступить к делению, погибает. Это не причиняет вреда окружающим здоровым клеткам. Исследователи полагают, что оптимально — выпивать чашку зеленого чая каждый час. Но не все могут пить так много, да и как быть, скажем, ночью? Поэтому решено выпускать капсулы с сухим экстрактом зеленого чая.

ПРИШЛО ВРЕМЯ СЕРЬЕЗНО ЗАНЯТЬСЯ ТРАВАМИ

Национальный институт здоровья в Бетесде, США, недавно учредил четыре ботанических научных центра в ведущих университетах страны. Намечено детально изучить свойства зеленого чая, ясменника Сент-Джонса, а также трав, традиционно используемых в акушерстве и гинекологии. Ученых также очень интересуют имбирь, куркума, босвелия — известно, что они помогают при таких болезнях, как артрит. Эти растения используются, например, в аюрведической медицине, которая в Индии существует уже пять тысяч лет.

ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ

Главный медик США (его там называют Генеральным или Главным Хирургом) Дэвид Сэтчер призывает сограждан к физической активности. Особенно он настаивает на том, что надо выбрать то, что нравится. Любите бегать трусцой — вперед. Больше нравятся пешие прогулки — отправляйтесь гулять. А если ваше хобби гимнастика, упражняйтесь на здоровье. Если, говорит Сэтчер, заставлять себя долго голодать или делать тяжелые, изматывающие упражнения, то подсознательно вырабатывается их неприятие, что совсем не полезно. Первый врач страны напомнил, что желательно несколько раз в день есть овощи и фрукты. Выступление Сэтчера — часть широкой кампании, направленной на улучшение здоровья нации к 2010 году.

Вот бы и нам начать нечто подобное, и в столь же широких масштабах.

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ ПОГОРЯЧЕЕ...

Многие из нас любят, чтобы такие напитки, как чай и кофе, были по-настоящему горячими, дымящимися, обжигающими рот. Действительно, высокая температура способна сделать ощущения острее, но при этом нанесет значительный вред здоровью. Помимо ожогов языка и слизистой рта, привычка к горячим напиткам значительно увеличивает риск развития рака пищевода. Поэтому, если перед вами поставили соблазнительно дымящуюся чашечку кофе, лучше все-таки дать ей немного остыть.

ЕЩЕ РАЗ О КЛЕТЧАТКЕ

Если на вашем столе высококалорийная, многократно переработанная пища, лишенная волокон, можете быть уверены: такой рацион пользы здоровью не принесет. Суточное потребление клетчатки должно составлять не менее 30 г. Организму необходимы оба вида пищевых волокон. Растворимая клетчатка не позволяет избыточному холестеролу проникнуть в кровь, нерастворимая способствует нормальному пищеварению и защите от канцерогенных веществ, содержащихся в продуктах питания. Поэтому в ежедневный рацион следует включать как бобовые (3/4 чашки), так и отруби примерно в таком же количестве. Богатая клетчаткой пища представляет большую ценность, чем специальные добавки: ведь она приносит нам и витамины, и минеральные вещества. И последнее: нормальное усвоение клетчатки невозможно без воды. Каждый день следует выпивать 6-8 стаканов жидкости.

ВЫШЕЛ В СВЕТ

Да, да, это очередной, 4-й номер «Предупреждения плюс».

Как и обещали, в нем собраны истории, то бишь рецепты, опубликованные под рубрикой «Домашний доктор». На этот номер у нас, кстати, подписалось чуть более 43 тысяч человек. А вот на следующий — он будет посвящен той же рубрике — уже 50 тысяч 880 человек. Короче, те, кто захочет получить полное собрание «Домашнего доктора» за все годы существования вестника, пишите, присылайте заявки.

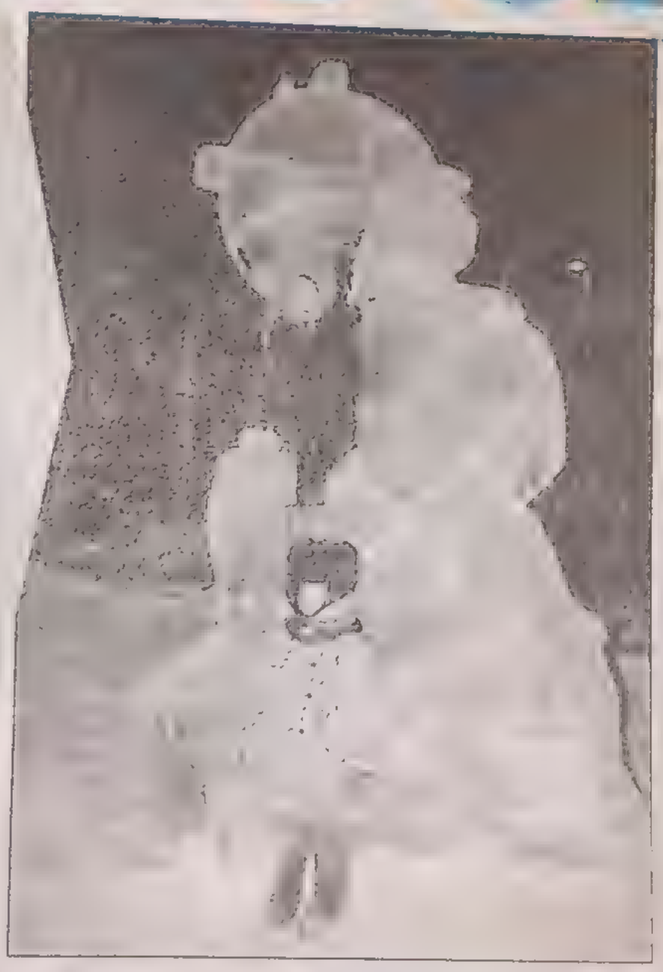
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Шеф-редактор Светлана ТУТОРСКАЯ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7, ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.750.000
Заказ № 4034
Подписано в печать 24.08.2001

ВЕСТНИК «ЗОЖ»

№23 (203) ДЕКАБРЬ 2001

Мы твердо продолжаем свою линию: коли уж вы делаете газету в прозе, письмах, стихах – так делайте ее до конца. Все чаще на скромной обложке вестника появляются фотографии наших читателей. Из поселка Менделеево, что в Тюменской области, эту прекрасную фотографию нам прислала А.И.Кузьмина. Ее внучка Саша и внук Саша (нравится имя Саша, и все тут) – около ледяной скульптуры. Видите, в глубинке-то у нас чем занимаются: ледяные скульптуры ставят. Вот так-то.



ФОРМУЛА УСПЕХА 1+1

Декабрь, в общем-то! Подписная кампания на исходе, а может, вообще исчерпала себя. Но точно: кое-где еще остались подписные деньки. Так что очень просим, коль успеете – на почту. В крайнем случае можно подписаться и с февраля.

Нет нужды говорить, что вестник — ваша любимая газета. Она несет здоровье не только для тела, но и для души. Но об этом, собственно, в каждом письме. Понятно: экономическая ситуация сложная, а наши читатели не богатые люди. Именно поэтому мы свою цену на вестник оставили на уровне второго полугодия 2001 года. Но связисты кое-где, увы, перестарались.

Ну, да что тут! Известное дело: государство и его институты неизменно стоят на страже интересов небогатых слоев населения. По этой причине связистам, которые подчас берут за вестник цену в два раза большую, чем назначили мы, помешать никто не может.

Но где искать защиты и кому жаловаться? Нас везут, и мы едем!

А о формуле нашего общего успеха : 1+1 все же помните.

Администрация «ЗОЖ».

Сегодня в номере:

Гепатит С – стр. 8.

Плохо слышите? Профессор Николаев дает советы, как улучшить слух – стр. 10-11.

Сезонные болезни и проблемы зрения – взгляд целителя Василия Игрушина – стр. 14-15.

В номере, как обычно, ваши письма, «Домашний доктор» и другие материалы.

Следующий, 24-й номер выйдет к 25 декабря. Так что поздравить вас с Новым годом мы еще успеем.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ЗАСЕДАНИЕ КЛУБА «ЗОЖ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Подходит к концу 2001 год. Нам осталось выпустить 24-й номер, в котором вы обязательно обнаружите каталог – 2001.

Кроме того, очень надеюсь, что вы успеете получить до Нового года шестые номера наших журналов «Предупреждение» и «Предупреждение плюс». Таким образом, за нами никаких долгов, кроме одного: постараться работать лучше, интереснее, полезнее.

Ну, о полезности, пожалуй, говорить не стоит. То, что наше издание полезно, — ясно. Но все ли полезное интересно – вот в чем вопрос. Вы, наши читатели, на 80 процентов сами делаете газету. Старайтесь писать интереснее. Находите в нашей не слишком-то радостной жизни интересные стороны. Рассказывайте интересно об интересных людях и интересно рассказывайте о себе. В этом случае мы сможем подняться на существенно новый уровень. Стать гораздо больше, чем просто оздоровительной газетой.

Кстати, в сегодняшнем номере есть две, как говорится, плодотворные идеи. Обе тянут на хороший, увлекательный конкурс. Мы повторили фото и предлагаем сделать к нему подпись. Кроме того, мы дали начальные строки и предлагаем вам приписать четверостишие. Пусть это станет первым заданием членам нашего клуба на 2002 год.

На всякий случай для тех, кто не успеет в силу удаленности получить 24-й номер до 31 декабря,

С НОВЫМ ГОДОМ, ДРУЗЬЯ!

Анатолий КОРШУНОВ.

ПОСИДЕЛКИ СО СВЕТЛАНОЙ ФОМИЧЕВОЙ

О ФИЛОСОФЕ КАНТЕ И ЗНАЧЕНИИ УЛЫБКИ

День 16 сентября... Яркий, интересный, незабываемый. Во-первых, это был день рождения нашего города Острогожска, полный солнца и музыки. Во-вторых, в этот день я встретилась с интересными людьми, и встреча эта состоялась благодаря «ЗОЖ». Вот как! Прочитал в ней мои частушки один человек, посмотрел на адрес, а там Острогожск значится. И стал он вспоминать свою родину, где не был уже 30 лет. Написал мне письмо. В этом письме воскресли все старинные острогожские места. Вспомнил он и нашу речушку Тихую Сосну, и картины художника Крамского, который здесь родился, и ароматные горы дынь на базаре... Загрустил этот человек о прошлом и приехал из далекого Калининграда. Знакомьтесь: Семен Семенович Сметанкин, преподаватель философии, пенсионер, и его миловидная жена Валентина Гавриловна.

И вот мы сидим вечером за чайным столиком и беседуем. Нам интересно, у нас общие темы для разговора. Вот уже вспоминаем и нашу газету «ЗОЖ», и тут же разговор приобретает медицинское направление: Семен Семенович рассказывает о некоторых положениях философии здоровья Канта.

Но вернусь на минутку в утро. Утром у памятника Пушкина мы читали стихи. Когда Семен Семенович вышел прочитать свои воспоминания в стихах и произнес фразу «70 лет назад я родился в этом городе», среди слушателей пронесся удивленный шепот: «Неужели ему 70?». Признаюсь, я тоже ожидала увидеть пожилого человека, и, когда навстречу мне, улыбаясь, шел интересный стройный мужчина лет 50, я все еще смотрела по сторонам в поисках настоящего Семена Семеновича, а это, оказывается, он и есть!

...Мы пьем чай, и я, конечно же, спрашиваю Семена Семеновича, как ему это удалось — вот так выглядеть, ему и его жене Валентине. Улыбаются, держась за руки. И этот невербальный момент потрясает больше слов.

Были, конечно, и слова. Семен Семенович рассказывает, мы слушаем. Мы — это я, Алла Романовна и ее муж Владимир Павлович Сенченя, которые вот так просто и бескорыстно предоставили жилье моим гостям, и мой брат Юрий Фомичев, который вносит в наш разговор немногословные, но весомые философские вставки. И казалось мне, что в этот вечер за красивым чайным столиком сидели вместе с нами и сотрудники «ЗОЖ», и его читатели.

Не берусь излагать мысли нашего интересного гостя, он сделает это лучше и подробней (Семен Семенович, вы обещали!), но для себя я после этой беседы наметила следующее: 1) вовремя останавливать суету мыслей и поворачивать их в нужном направлении; 2) есть помедленней и поленивей; 3) ходить на работу пешком (о, это так трудно, когда автобус останавливается почти у дома!) и 4) улыбаться прямо с утра, начиная свой день.

А войти в этот день можно в разные
двери,
Вот за этой — всегда невезенье,
потери,
Все заходят туда, недовольно ворча,
Эти двери открыты — входи
без ключа.
В них идет большинство скучной,
серой толпою,
Без улыбки в лице, без молитвы в душе,
Будто стадо идет к водопою,
Но воды нет уже...
А чуть-чуть в стороне дверь сияет
другая,
Тоже вход в новый день,
но закрыта она.
Люди мимо идут. Все проходят,
не зная,
Чем ее открывать. А вокруг тишина,
Поднимается солнце, лучами играя...
Я стою, улыбаюсь и благодарю
И рассвет, и прекрасную эту зарю.
И внезапно открылись заветные
двери
В новый день, где не будет ни зла,
ни потери.
Это — ключ! Я не знала, но это же ключ!
Ключ — улыбка, и ею я дверь
открываю.
Ах, как весело светится солнечный луч,
Я вхожу в новый день и других
приглашаю!

Что ж, будем улыбаться. Улыбаться не только друг другу, но и самим себе. А всем супругам советую чаще держаться за руки: это — красиво, а что красиво, то полезно! Попробуйте. Прямо сейчас.

Светлана ФОМИЧЕВА.
г. Острогожск, Воронежская обл.

РЕЗОНАНС

ПРАДЕД МОЙ, А РЯДОМ Я СИЖУ

Здравствуйте!

Алевтина Жданова вас беспокоит. Да, пишу вот —вынудили вы меня. А возмутило (шучу, конечно) знаете что? В «ЗОЖ» № 20 на последней странице фотография, а под ней приписка редакции: «Качество не ахти, композиция тоже». И еще: «В крупных городах обложка не пойдет». Ну, друзья! На мой взгляд, это такая чудесная композиция, что для «ЗОЖ» лучше и не придумаешь. Так и хочется сказать: «Зачем деду палка, когда живая опора рядом». Дай Бог каждому на своих ногах, никого не обременяя, дожить до праправнуков. Спасибо вам за эту фотографию — вы посмотрите, как осветило солнышко эту пару!

Прапрадед мой, а рядом я сижу,
Он древний старец,
я — росток зеленый.
Я с любопытством в объектив
гляжу,
Он смотрит на меня,
седой и утомленный.
Сказали: птичка вылетит сейчас,
Спугнуть боюсь и в чудо верю
свято,
А он с улыбкой — поживи с мое,
Узнаешь — чудесами жизнь
богата!
Ему за девяносто, мне — годок.
Он стар и мудр,
я — маленький росток.
И рядом наши руки и колени —
Пред вами, люди, смена
поколений.

Спасибо всем за полезные рецепты. А я, в свою очередь, посоветовала бы тем, кто часто страдает от ангин, обязательно иметь чайный гриб. Он «живет» в нашей семье вот уже 34 года, и с тех пор я ангиной не болею. А до этого болела по 2-3 раза в году. Да и для желудка это очень хороший бальзам, только обязательно надо, чтобы он, после того, как вы его зальете густым сладким чаем комнатной температуры, хорошо выстоялся и по вкусу напоминал терпкий лимонад. Пить по *1/2* стакана натощак, то есть минут за 30 до еды. Желаю всем здоровья и долголетия. С нежностью! Спасибо, что вы есть!

Алевтина ЖДАНОВА.
г. Киров.

«ЗОЖ»: Прежде всего о чем речь? Напомним: о фотографии (мы ее воспроизводим вновь), которую прислала в редакцию Т.П. Чукина из г. Чебаркуля. На фото ее дед Иван Аксенович и ее же внук (для деда, стало быть, правнук) Дениска. Первому — 90, второму — год.

Мы сразу решили — фото на обложку. Но потом бес попутал — засомневались. У нас было прописано так: «... Мы испугались. Вдруг в крупных городах обложка «не пойдет». Испугались, возможно, зря... Вот и Алевтина Валентиновна о том же! Остается только пожалеть. И каяться, каяться, каяться!

Спасибо участникам «конфликта» и за фото, и за дружелюбную критику, и за прекрасные стихи.

А слабо еще кому оригинальную подпись к фото придумать? Три премии от «ЗОЖ» в качестве презента — 500, 400 и 300 рублей. Подписи принимаются до 15 февраля. Как говорится, сначала товар — потом деньги!

«НА ВЕРНИСАЖ ЖИВЫХ КАРТИН»

В зрелом возрасте случился со мной инсульт с присущими ему последствиями. Жалость к почти беспомощному человеку и его жалобы на тяготы болезни нагоняют на окружающих тоску. И мне все вспоминались слова поэта Сергея Смирнова: «Хотелось бы мне до последнего вздоха не хныкать ни в стужу, ни в зной, работать и знать, что живу я неплохо, что людям не скучно со мной». Надо было как-то менять ситуацию.

Попробовал помогать жене, научился одной левой рукой мыть посуду. Но помимо будничных, обыденных дел хотелось чего-то более интересного, одухотворенного. А что если приближающийся сезон провести под знаком поэзии? Поговорил с женой. Она идею поддержала. Нам обоим нравился Владимир Соловьев, и вскоре в доме появился новый том его стихов. Хорошее начало не хуже победы! Стали читать вслух наиболее примечательные вещи.

Обычно один из нас вспоминал те или иные строчки, а другой подхватывал, поправлял, стараясь передать каждый нюанс и добиваясь выразительности. Мы незаметно увлеклись поэзией, с помощью которой каждый день приносил нам маленькие радости и открытия красоты жизни и природы. До сих пор в памяти музыкой звучат первые заученные строчки:

Хоть мы навек
незримыми цепями
Прикованы
к нездешним
берегам,
Но и в цепях должны
свершить мы сами
Тот круг, что боги
начертали нам.

Прошедшие годы заметно обогатили наше бытие благодаря стихотворениям разных поэтов. Отдельные строфы и строчки, меткие выражения как бы впаялись в нашу жизнь. И вот однажды наступает хорошее утро, и кто-то из нас произносит призывные слова Сергея Орлова: «Поедем за город недальний на вернисаж живых картин»...

Мы живем в 15 минутах езды на электричке от Павловска, бывшего некогда резиденцией цесаревича. Прямо с вокзала шагаем в ворота Павловского парка по аллее, окруженной высокими елями. Впереди — светлый павильон восстановленного первого вокзала, где Иоганн Штраус собирал на свои концерты цвет петербургского общества. По старинной дубовой аллее выходим к долине речки Славянки, и сами собой приходят на память меланхолические строчки Василия Жуковского, воспевшего чудные окрестные ландшафты. А вот и дворец, на плацу памятник Павлу I. В памяти всплывают строфы из современной книги Аркадия Илина «Отражения», удачно передающей ауру Павловского парка:

Музы
в тесном окруженье
Белок, птиц,
седых старух,
И витает в отдаленье
Над аллеей
чей-то дух.

Глядишь, мы незаметно прошли четыре километра. « А не приобщиться ли нам к «философскому вину»?» — предлагаю я своей неизменной спутнице, имея в виду массандровский херес восьмилетней выдержки. Это наш гость примерно раз в полтора-два месяца. Других не признаем. Мы ценим превосходный, ни с чем несравнимый букет «философского вина», бокал которого и завершает замечательно прошедший день. Нет, нам не скучно!

Адрес: Ю. А. Герасимову, 192283, Санкт-Петербург, Загребский бульвар, 35/28.

«ЗОЖ»: Да, да, это тот самый Юрий Герасимов — автор материалов под рубрикой «Жизнь после инсульта» в номерах вестника №№ 15 и 17. Он обещал в один прекрасный момент выйти из подполья и слово сдержал. Правда, с массандровским хересом нашему люду, особенно сельскому, будет тяжеловато. Не в плане даже денег, а где взять? Но в таком случае заменим бокал хереса стаканчиком... ароматного травяного чая. При свечах.

Обставляйте свою жизнь прекрасными и доступными атрибутами роскоши.

Я ЧИТАЛА ВСЕ ПОДРЯД

Меня зовут Валентина. Мне 50 лет, и я работаю директором школы. По натуре — энергичный, зажигательный человек, оптимистка, люблю природу, музыку, спорт.

Все в жизни было прекрасно, и вдруг в одно мгновение я потеряла опору в жизни: в 1999 году от остановки сердца скончался муж; а ровно через год также скоропостижно скончалась и мама. Я пережила такой сильный стресс, что заболела: вызовы «скорой помощи», кардиологическое отделение, таблетки — интерес к жизни сменился полной апатией...

И однажды заведующая школьной столовой принесла мне газету «ЗОЖ». Я читала все подряд и была поражена той положительной энергией, которая исходила от писем людей, преодолевших свои недуги. И мне стало хорошо, я почувствовала в себе радость жизни и какую-то необъяснимую силу, поняла, что не одинока.

Каждое утро теперь начинаю с пробежки по свежему воздуху, затем делаю «статическую» гимнастику (из книги И. Васильевой), обливаюсь ледяной водичкой, обязательно стою босиком на земле; начала дышать по Фролову.

Всегда с нетерпением жду очередного номера этой прекрасной и очень, очень нужной газеты. От чистого сердца желаю, чтобы ваша газета процветала, так как она несет в каждый дом тепло, уют, радость жизни и самое главное — стремление быть здоровым и счастливым.

Адрес: Зверевой Валентине Михайловне, 452695, Башкортостан, р.п. Амзя, ул. Озерная, д. 9, кв. 2.

«ЗОЖ»: Что ж, только так и держать, Валентина Михайловна!

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В 36!

Начинаю свое письмо в «ЗОЖ» после № 20 за 2001 г. Хотя «пишу» и «разговариваю» с вами после каждого выпуска. Улыбалась, читая о «вятских – людях хватских» Горевой З.Г.; вспоминала и свое голодное детство с такими же витаминами.

Очень многое беру из «ЗОЖ». А вылезла с того света с помощью книг Г.П.Малахова. Я сначала не всему верила, но зато мастер проверять, экспериментатор классный – теперь знаю, что он во многом прав, но рекомендации его действительно не для тех, кто хочет за 10 дней вернуть здоровье. Надо потрудиться – результат придет.

Да будут здоровы люди, которые берут на себя смелость обратиться к народной медицине вопреки ортодоксальной. Последняя блистательно вставит железный сустав, но не научит беречь свой.

«Врач – не тот, что лечит, а тот, который учит не болеть». У нас таких мало. Большинству же некогда учить.

У меня было 26 болячек, и все хронические. А сейчас, в свои почти 63, я чувствую себя лучше, чем в 36.

Почти 11 лет назад мне «отстегнули» грудь, и после облучения и химиотерапии я ходила с синими, с черным оттенком губами, бесконечно стимулировала кроветворение и постоянно пила ферроплекс. Боли в костях днем и ночью, бессилие и так далее. Но после того, как сотрудница дала мне почитать 1-й том «Очищение», я поняла, что мы действительно захлебываемся от собственной грязи. Начала работать над собой. Чистила ЖКТ, печень чистила много раз и люблю эту процедуру, очень беспокоили правые

плечевой и тазобедренный суставы, но после того, как 2 месяца подряд и еще 3 месяца почти ежедневно делала Шанк-Пракшалану, забыла о болях и в суставах, и в трубчатых костях. Стала спокойно спать.

Надо еще поближе познакомиться с семи-, а потом и 10-дневным голоданием. Я уверена, что этот чистильщик посильнее всякого иного будет. Особенно, если все делать с умом. Но это впереди.

Передо мной стихотворение Т.П.Кузнецовой «Вы с другими свои беды сопоставьте» (№ 17(197) за 2001 г.) — оно обо мне и многих: скулеж не помог никому, лучше помнить о лягушке, которая барахталась в банке с молоком и выбралась, сбив его в масло.

И мне помогли и чистотел, и сок лопуха, и мокрица, и мед с лимоном, и чеснок, и смесь «водка с маслом».

Когда читаю рубрику «Отзовитесь!», удивляюсь: люди спрашивают о том, о чем было не однажды уже сказано. Впечатление такое, что некоторым просто не хочется полистать «ЗОЖ». И не только «ЗОЖ» — сейчас столько литературы по оздоровлению, что только ленивый не найдет то, что ему нужно.

Что еще? Посеяла и собрала овес с зеленью (то есть не весь дозрел) – завариваю и пью вместе с укропом, крапивой и пустырником.

В «ЗОЖ» прочитала, что Кагор восстанавливает формулу крови, и пила – 7 бутылок за 3,5 месяца — после чего уже 2 года не принимаю ферроплекс. И голова не кружится, и в глазах не темнеет, и кровь наконец-то улучшилась. Есть у меня и настойка мухомора, но я ее пока не пью, боюсь, как бы с ядами не переборщить.

Когда читаю «ЗОЖ», впечатление такое, будто попадаю в сказку с добрыми и отзывчивыми людьми. В жизни возле меня тоже такие есть, а на злых и завистливых просто не обращаю внимания – пусть на них черти воду возят на том свете, мы им прощаем.

Так что я успешно борюсь с обеими болезнями – старость активно тормозит, а глупость замещается мудростью. Так что я уже повернула назад и не старею; а ровесники – как хотят. А от той «язвы», которая была рядом 30 лет, я 13 лет назад избавилась и больше с ней не ищу общего языка – негигиенично. И я уже не копаю своими зубами себе могилу: ем не то, что вкусно, а то, что полезно.

Всем — здоровья!

Адрес: Ивашкиной Раисе Григорьевне, 628436, Тюменская обл., Сургутский р-н, с.Сытомино.

«ЗОЖ»: Насчет «язвы», признаться, мы не очень-то врубились. Муж? Скорее всего. Кто там еще «язва»?! Лечитесь.

ПРЕДЛОЖЕНО ВЫЖИТЬ

Мне уже 63 года. С вашей газетой познакомилась лишь год назад и так жалею, что не знала о ней раньше. Как только приходит очередной номер, сразу бросаю все дела и читаю от начала и до конца. Меня все больше поражает способность нашего народа выжить в любой ситуации: сначала при отсутствии медикаментов, денег, продуктов, а затем при огромном изобилии всего, кроме денег.

Ничего не остается делать, как выискивать всевозможные народные рецепты, где в качестве лекарств используются доступные при любой ситуации и знакомые с детства лук, чеснок, соль, солидол, керосин, деготь и многое другое.

Я – педагог-дошкольник. «Благодаря» перестройке и начавшейся дикой приватизации оказалась без работы, но успела выйти на пенсию. И вот уже 8 лет работаю на дачном участке. Все овощи и ягоды на нашем столе выращены мной и доставлены тоже мной. А путь неблизкий: час езды на электричке, полчаса ходьбы пешком (это в один конец). Физическая работа на свежем воздухе не дает возможности болеть, радость увидеть результат своего труда придает силы выстоять в такой невероятно тяжелой ситуации, как у меня: пьяница и лентяй муж и наркоман – сын.

Вынести все «прелести» жизни мне помогают дочь и внук, которые живут отдельно, но всегда готовы помочь, хотя я стараюсь основную нагрузку взять на себя. И еще всегда рядом со мной любимая собака – самое преданное существо.

Я никогда не предаюсь унынию, что бы ни случилось, радуюсь тому, что все живы-здоровы, никому не завидую, не держу зла на людей, даже причинивших мне неприятности.

Возможно, поэтому обо мне не забывают друзья, а также мои бывшие сослуживцы: ни в праздники, ни в дни рождения я не остаюсь без внимания. Да и мой дом для них всегда открыт. На дни рождения чай душистый с травами и большой торт собственной выпечки всегда их ждут.

Галина ЩИВЛЮКОВА.
Находка.

«ЗОЖ»: Что ж, Галина Петровна, вы удивляетесь способности нашего народа выжить, а народ, вероятно, — вашей способности: муж-пьяница и сын-наркоман на одни плечи – это уж слишком.

АХ, ЕСЛИ Б МЫ ЦЕНИТЬ УМЕЛИ...

Выписываю «ЗОЖ» два года. Прежде на газету не обращала внимания. А как-то купила в киоске и вот теперь с нетерпением жду каждый номер, прочитываю от первой и до последней строки. Многое из советов применила к себе либо к своим детям. Делюсь знаниями-рецептами с соседями, коллегами, знакомыми.

Работаю учителем. Стаж — больше 40 лет. Веду математику, но очень люблю литературу. Иногда пишу — в стихах, в прозе.

Живу в Среднеуральске, которому этим летом исполнилось 70 лет. К упомянутой дате вышел сборник стихов «Истоки» местных авторов. Есть в нем и мои страницы.

Люблю и жалею природу. К ней часто обращаюсь в своих стихах. «Ах, если б!..» — тому пример.

Ах, если б мы
беречь умели
Клочок нам
вверенной Земли —
Березки эти, эти ели
И травы, что к ногам
легли!

Ах, если б мы
ценить умели
Всю красоту
родной Земли,

То трубы, словно
шрам на теле,
На лик прекрасный
не легли!

Ах, если б мы
беречь умели
И чистоту,
и свежесть вод —
Не провели б тогда
к озерам
Наш бытовой грязеотвод.

Ах, если б мы
растить умели
Хозяев будущих
земли —
В квартале каждом,
в каждом доме
Мы б детству место
отвели.

Так дай нам, Бог,
уменья эти
В себя вбирать
и не терять,
Живя на этом
белом свете.
В чем жизни суть —
дай, Бог, нам знать.

Адрес: Маликовой Валентине Ефимовне, 624070, Свердловская обл., г. Среднеуральск, ул. Кирова, д. 17а, кв.32.

«ЗОЖ»: Ах, если б... Сколько же вариаций на эту тему...

Ах, если б нас
не обирали...
Ах, если б свой
народ любили...
Ах, если б все
земные недра...
Ах, если б пенсии
достойно...

Ну, и так далее. В принципе: «Мечты, мечты...». Но будем надеяться.

А вообще — это уже к читателям-писателям —подумайте-ка над предложенными вариациями. Вдруг что-то получится путное. Тематику, кстати, можно и расширить.

Спасибо, Валентина Ефимовна, — идея практически ваша.

РЕЗОНАНС

Тут у нас, знаете ли, повадился писать в вестник некто (гражданин, товарищ, господин — поди сообрази, как назвать) из Ульяновской области — Анатолий Николаевич Жуков. То про свои рыболовные приключения, то что-то вроде репортажа из больничной «палаты № 6». И как ему сестрица шприц, понимаете ли, в одном месте оставила, и как он таблетки с соседом по палате перепутал. Кстати: что было... Но об этом в 24-м номере — сейчас неудобно как-то и говорить.

Да, так вот, Жуков этот пишет и пишет и, наверное, думает, что это так просто — писать в «ЗОЖ». Ан нет, «назвался груздем — полезай в кузов». Народ наш зожевский в ответ стал писать Жукову. Ну, чтобы знал, каково писать-то. И вот что теперь получилось. Жуков в панике сообщает:

«Что делать человеку с серебристой сединой на голову, когда он получает письмо от ребенка? Причем совершенно незнакомого. Так вот: посылаю это (но какое!) письмо вам. И очень прошу: опубликуйте его. Это ласковое письмо. Замечательное! Ей, Татьяне (к сожалению, она не сообщила фамилии), всего-то 14 лет от роду, а рассуждает она, как на все сто процентов взрослая.

А прошу публикации потому, что письмо «Малыша» (так зовут Таню родные) очень даже воспитующее, призывает нас, взрослых, поразмышлять очень о многом».

Итак, она звалась Татьяной

Здравствуйте, Анатолий Николаевич!

Недавно прочитала ваше письмо в вестнике «ЗОЖ», и чем-то оно меня задело... Как будто родной человек рассказывает самую огромную тайну своей жизни. Мой отец тоже любит рыбачить. Все лето проводит на озере. В этом году даже его зарыбил и жил там. Рыбалка для него — отдых. Хотя он не часто сидит с удочкой — в основном возится с сетями. Природу он любит необыкновенно. А я, конечно, люблю его. Мы, дети, не всегда ведь признаемся родителям в своих чувствах.Чаще отмахиваемся от их внимания и любви.

О себе: живу в селе и вовсе об этом не жалею. Деревня человека укрепляет, учит любить природу, видеть смысл жизни. Мне 14 лет. Учусь в 7-м классе, на «отлично». Люблю читать классику. И вообще, все классическое: одежду, музыку. Кстати, музыку я люблю безгранично. В 13 лет записалась на занятия в класс фортепиано. Естественно, взяли меня только на домашнее музицирование. Сначала мне было тяжело. (Я не знала ни нот, ни клавиатуры). Но любовь к музыке сильнее. Я до сих пор рада тому, что хоть что-то умею играть.

Моя семья — мать, отец, старшая сестра и я. Сестра вышла замуж за военного. У них появился сынишка. Назвали Вовочка (в честь нашего папы).

Сестра с семьей живут в Чите. Сашу (зятя) направили туда после окончания танкового училища. Этим летом я была у них целых 2 месяца. Да... Дальний Восток... Там очень красиво: сопки, горные ручьи... Проездом видела Байкал — чудо природы!

Да, кстати, совсем забыла представиться. Зовут меня Татьяна. Домашние, как самую маленькую, называют меня Малыш. Папа — Владимир Иванович, мама — Любовь Александровна, сестра — Марина.

Вы знаете, мне хоть всего 14 лет, а я все время думаю: вырасту, выйду замуж. У меня обязательно будут дети. Старший — мальчик, назову его Сережа. Очень нравится мне это имя. Если будет второй мальчик, назову Игорем. Если будет девочка, назову Любашей или Лилией — красивые имена.

Я еще не выбрала свою профессию. Подумываю стать психологом. Нужно уметь понимать людей: от этого многое зависит.

Возможно, вы меня не поймете. Извините, если что-то не так. Просто мне захотелось рассказать кому-то о себе, о своей жизни. Извините еще раз.

Ну, все. До свидания. Всего вам хорошего!

«Малыш» (Татьяна).
От А.Н.Жукова.
Адрес Тани: 641080, Курганская обл., село Сафакулево, ул.Гагарина, д.11, кв.2.

«ЗОЖ»: Мы рады – нас читают пенсионеры, читают и те, кому за семьдесят, а иногда и далеко «за». Но вот что особенно приятно: к вестнику все чаще и чаще приобщаются совсем юные поклонники. Помните, в 18-м номере мы опубликовали письмо 14-летней Лены Ксенофонтовой из республики Саха с укором нам, взрослым: мол, слишком серьезные и не улыбаемся. А теперь вот и Танечка-Малыш из Курганской области почти по-взрослому размышляет о смысле жизни. Прекрасно!

КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 100 ВЕДЕР В ДЕНЬ

Здравствуйте все: здоровые и больные, большие и маленькие, все-все-все!

Многие больные бронхиальной астмой спрашивают, как побороть эту болезнь. Я хочу рассказать о том, как после долгих лет мучений это удалось мне. Сразу оговорюсь: врачи мне не помогали, то есть в больнице я не лежала и никаких курсов лечения не проходила; я только вызывала «Скорую» — мне делали укол и снимали приступ. А потом я узнала, что у нас в Академгородке есть доктор Бутейко; и вот осенью, в октябре, когда у меня бывали самые сильные приступы, я пошла к нему на двухнедельные курсы. Не скажу, что очень помогло, но хуже не стало. Видимо, для того, чтобы лечение по методу Бутейко произвело максимальный эффект, больному необходимы соответствующие условия. Если же ты живешь в семье, где рядом с тобой маленькие дети-школьники и муж, которого все раздражает, то очень трудно вылечить не только бронхиальную астму, но и более простые болячки.

Но мне в какой-то степени повезло. После смерти матери в районном центре – это 120 километров от Новосибирска – остался ее старенький домик. Решили его продать, а до того мне предстояло в нем пожить. Одной.

Начало апреля, чистый воздух, никто не докучает, простая, легкая еда, насыщенная витаминами.

Я прожила там до конца ноября, не принимая никаких таблеток. Сделала на улице душ, ежедневно обливалась прохладной водой. Топила баню, парилась в легком пару, натерев грудь и руки выше локтя пихтовым маслом; когда же масла не было, клала на камни сосновые ветки и дышала воздухом, пропитанным ароматом хвои. Дышать нужно так: долгий вдох носом, а затем – медленный выдох ртом. И, конечно же, если вы хотите вылечиться, никакого алкоголя.

...Однажды у меня в доме вдруг завалились старые сени. Я купила шлакоблоки и прочий стройматериал. Строителя наняла, а вот на подсобного рабочего денег уже не хватило – я пенсионерка. Пришлось в подсобники пойти самой: носила воду из колодца (до 100 ведер в день), готовила раствор, подавала шлакоблоки. Спала только на твердом. Через месяц почувствовала, что стала другой. У меня больше не случалось приступов, исчезла аллергия на холодный воздух, на пыль и на дым. Я поняла, что тяжелый труд на чистом воздухе в сочетании с диетой, которой я придерживалась, помог мне одолеть болезнь.

Сейчас думаю: а может ли мой опыт помочь другим больным, у которых нет необходимости что-то строить? Но это вовсе не обязательно. Нужно всего-то приобрести два ведра песка. «Курс лечения» — 100 ведер в день. Но, конечно же, начинать следует с малого и «нагрузку» увеличивать постепенно. Вдох носом – выдох ртом. Походите с ведрами утром минут 10-15, подсыпайте по мере надобности песочка...

Понимаю, выглядит шуткой. Конечно же, сработал весь комплекс моей сельской жизни, но все же попробуйте включить в свой «рацион» физическую нагрузку в сочетании с ритмичным дыханием...

Теперь о животных в доме. Это немаловажно. Если есть больной астмой, тем более ребенок, животных необходимо содержать в идеальной чистоте. Ну, а в случае аллергии на шерсть с любимцами придется расстаться.

Разумеется, больной астмой и сам должен очень тщательно следить и за чистотой своего тела, и за чистотой жилища. Еще один совет: делая дома уборку, не забудьте прикрыть нос и рот двухслойной марлевой повязкой, чуть смочив ее водой.

И еще совет: пойте. Астматикам очень полезно петь. Когда человек поет или смеется, у него изменяются характер, дыхание. При этом каждый выдох оказывает благотворное действие на бронхи – они очищаются, что облегчает отхаркивание. Добиться такого эффекта с помощью медикаментов очень трудно.

О еде. Пища должна быть не горячей и не холодной, а умеренно теплой. Ешьте больше овощных салатов и исключите из своего рациона все жирное, даже сыр. Если вы очень любите мясо, то можете позволить себе только нежирное. Чай лучше пить травяной или цветочный.

Старайтесь не раздражаться, думайте о том, что вы осилите болезнь, твердо верьте в это! И еще: порядок и твердая воля – вот что обязательно принесет вам победу над болезнью. Измените условия жизни, откажитесь от дурных привычек, приобретите хорошие. Старайтесь проявлять больше доброты по отношению к близким вам людям, больше пойте, смейтесь от души и радуйтесь жизни. И вы увидите, как болезнь отступит.

О себе. Мне идет 55-й год, по образованию техник-лесовод, в настоящее время – на пенсии.

Адрес: Владимировой Людмиле Викторовне, 630046, Новосибирск-45, а/я 120.

ПРО ОВСЯНОЕ МОЛОЧКО

Эту историю нам рассказала Галина Григорьевна Герасимова.

Помните, та самая, которая в 14-м (194-м) номере вестника рассказала про кота Кузьму и многое другое — и плакать можно было, и смеяться. И очередное письмо Галины Григорьевны — животик можно надорвать. Правда, опять же — со слезами на глазах. Именно по этой причине оставим очередную притчу под рубрикой «Сквозь смех и слезы» на следующий раз, а пока, так сказать, деловой материал об овсяном молочке для очищения бронхов и легких.

«Меня это молоко, — пишет в письме Галина Григорьевна, — спасло от смерти. В бронхах сидела вишневая косточка в течение двух лет, а я об этом даже и не знала. Кашляла, задыхалась, говорить долго не могла. Больничный лист врачи не давали: температура нормальная, ни шумов, ни хрипов в легких не прослушивается, а кашель, мол, — от нервов.

Когда от косточки пошло затемнение в легком, положили в стационар. Кстати, ложиться приходилось пять раз. И вот однажды от соседки по палате — она закройщица меховых уборов, и легкие у нее основательно засорены меховой пылью — узнала тот самый рецепт про молочко. Приносил его этой женщине врач. Только не тот, что был в нашем отделении, а другой. Я об этом молочке со своей «сожительницей» поговорила и решила молочко попить. Подумала, у меня, может, тоже легкие засорены, только пыль бумажная.

Итак, один стакан неочищенного овса на 1 л цельного молока на тихом огне довести до кипения и на тихом огне довести до желтизны. Пить по 1/2 стакана утром и сразу вызывать кашель по Стрельниковой. То есть делать до отказа вдох, а затем — выдох тоже до отказа, до кашля. Мокрота отходит очень хорошо.

Я пила молочко 30 дней, а на 31-й, к моему великому удивлению, вышла вишневая косточка со сгустком почти черной крови. Кашель прекратился... Между тем врачи-то мне поставили диагноз: «Хронический бронхит с компонентами астмы».

Вот такая история. А молочко это можно пить при всех легочных заболеваниях».

Адрес: Герасимовой Галине Григорьевне, 440000, г.Курган, ул.Пролетарская, д.46, кв. 56.

«ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА» БРОДИТ РЯДОМ

Вирусные гепатиты человека — это традиционно трудная глобальная проблема, все еще далекая от своего решения. Согласно расчетным данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в разных странах мира вирусами различных гепатитов инфицированы сотни миллионов человек. Расчеты касаются не только бедных и развивающихся стран Южного полушария, но также стран Европы и Северной Америки, где заболеваемость остается стабильной и не имеет тенденции к снижению. Что касается России , учет у нас поставлен достаточно хорошо — мы точно знаем, что в 90-е годы 20-го столетия в стране различными гепатитами в год заболевали в среднем до 500 (!) тысяч человек.

В настоящее время твердо установлено, что люди болеют в основном вирусными гепатитами А, В, С, Д, Е (буквы латинские). Интересна история возникновения этого алфавита. С незапамятных времен люди болели желтухой; ее лечили в основном щадящими диетами. В большинстве случаев желтуха исчезала сама, а та, которая усиливалась, сводила людей в могилу независимо от усилий врачей. Потом определенную группу заболеваний печени доктор С.П. Боткин заподозрил в том, что они, эти желтухи, инфекционного происхождения, их стали называть инфекционными желтухами, или болезнью Боткина, было это в последней четверти 19-го века.

Последние десятилетия 20-го века называют «золотой эрой» вирусных гепатитов не потому, что их научились лечить, а потому, что их научились диагностировать, отличать один от другого. Повышение эффективности и разрешающей способности аналитических методов вирусологии, молекулярной биологии, генной инженерии, новые клинические и эпидемиологические исследования позволили установить, что вирусный гепатит, возникающий в инфекционном очаге при нарушении правил бытовой гигиены (потом его назвали вирусным гепатитом А — ВГА), существенно отличается от гепатита, возникающего после контакта со шприцем или инструментом, прошедшим неполную стерилизацию. Этот «шприцевой» гепатит сначала назвали сывороточным гепатитом, и появились одноразовые шприцы. Однако, когда выяснилось, что есть еще и другие варианты вирусных гепатитов (ВГ), решили перейти в обозначениях к латинскому алфавиту. Сывороточный гепатит получил литеру В — ВГВ.

У каждого гепатита своя разновидность вируса, что обеспечивает каждой букве свои особенности. ВГА приводит к инфекционной заболеваемости в эпидемическом очаге или к отдельным случаям легкой или среднетяжелой степени, практически не дает летальных исходов. ВГВ распространяется контактным способом, в том числе и половым, отличается бóльшей тяжестью течения, при бурном развитии ВГВ может свести в могилу за несколько дней. Вирусный гепатит Д (ВГД) ведет к длительному, хроническому течению процесса, часто вместе с ВГВ. Вирусный гепатит Е (ВГЕ) для большинства заболевших в эпидемическом очаге проходит благополучно, как и ВГА, зато «обеспечивает» до 20 — 25% летальности среди заболевших беременных. На подходе вирусный гепатит (ВГF), впереди замаячила буква G. Остается надеяться, что латинского алфавита окажется достаточно для этой напасти. Успехов в лечении вирусных гепатитов эта классификация не прибавила.

Термин — вирусный гепатит С (ВГС) — был принят 10 лет назад. Этот гепатит сразу привлек к себе самое пристальное внимание специалистов прежде всего потому, что оказался очень широко распространенным, или потому, что желтуха при нем бывает очень слабой, или ее не бывает совсем. По расчетным данным ВОЗ, в мире вирусом гепатита С инфицированы до 500 млн. человек (10% популяции). В России заболеваемость и инфицированность ВГС растет в геометрической прогрессии. В этом отчасти «виноваты» все более точные методы исследования, которые распространяются все шире.

Почему же на этот гепатит все так ополчились? Прежде всего нужно обратить внимание на такую последовательность его развития: острый ВГС — хронический ВГС — цирроз печени — гепатокарцинома, причем совсем не обязательно только последняя стадия ведет к печальному исходу, каждый из этих этапов может оказаться последним. ВГС совершенно справедливо получил название — «ласковый убийца»: развивается он медленно, редко дает коматозные формы, носитель вируса ГС годами остается источником заражения. Изучение вируса гепатита С позволило выявить такие его особенности: его трудно идентифицировать, он легко меняет свои свойства, у него слабый иммунный импульс, что не позволяет организму выработать полноценный ответ на инфекцию, он способен сохраняться в организме в концентрациях, плохо поддающихся определению. В целом у этого вируса столько способностей, что ученым еще долго придется расшифровывать этого неизвестного.

У ВГС есть еще и рабочее название — гепатит наркоманов. Никакие источники не дадут нам истинной цифры числа наркоманов — носителей этого вируса. Достаточно и таких данных: маркёры ВГС — антиHCV — выявляются преимущественно у подростков и молодой части взрослого населения, преимущественно у мужчин (25 — 30 лет), а также у лиц, находящихся в заключении, в том числе в колониях малолетних преступников. Свою эпидемиологическую нишу в распространении ВГС имеет также татуировка.

Опуская подробности развития фаз болезни, причины хронизации процесса, особенности развития ВГС в районах, пострадавших от чернобыльской катастрофы, перейдем к вопросу о лечении этого гепатита. При ВГС, как и при многих других вирусных инфекциях, этиологического (причинного) лечения нет. В терапии врачи могут рассчитывать на охранительный режим, строгую диету, на полное исключение агентов, повреждающих печеночную клетку (алкоголь, наркотики).Используются интерфероны, рассчитанные на повышение уровня иммунитета больного, однако эффективность самых продвинутых и дорогих определена только у 20 — 25% больных. Трудности решения этой сложнейшей задачи связаны с такой многоликостью, многовариантностью вируса, что ему могут позавидовать даже гриппозные собратья.

У вирусологов, инфекционистов и эпидемиологов существует многократно подтвержденное мнение: наркоманы — это резервуар, откуда ВГС черпает все новые и новые жертвы. От них этот гепатит можно получить шприцевым, половым и даже бытовым путем. Есть еще один путь передачи инфекции — вертикальный, от будущей матери своему будущему ре-

бенку. В силу специализации нашего отделения больные беременные и роженицы с ВГС и носители вируса ГС поступают к нам регулярно. Одна из таких больных, с хронической формой ВГС, подтвержденного лабораторными данными, более или менее благополучно родила доношенного ребенка. Ребенок был, на первый взгляд, нормальный, только какой-то тощий. На второй день жизни без видимой причины у него начались мышечные подергивания, участилось дыхание, крик превратился в постанывание, кожа и слизистые высохли, как при обезвоживании. Опыт в диагностике таких состояний к этому времени уже был, и педиатры поставили диагноз (?) — наркозная ломка. Оказалось, да, действительно, в течение всей беременности ребенок вместе с матерью получал свою дозу героина. Еще через два дня были получены лабораторные данные — он же оказался зараженным вирусным гепатитом С. Были признание и слезы, просьбы: «сделайте что-нибудь» и прочие пустые слова. Мамаша в угоду своему кайфу сделала все, что могла, для ни в чем не повинного ребенка.

Наркомания, алкоголизм, беспорядочные половые связи ведут за собой ВГС и другие гепатиты, которые, разрушая иммунитет, прокладывают путь СПИДу. Не надейтесь на помощь медицины. Единственный способ предупредить ВГС — здоровый образ жизни. Откажитесь от баловства с наркотиками, особенно «за компанию», не стесняйтесь быть самим собой, изживайте в себе «инстинкт стаи», не старайтесь быть, «как другие». Пожалейте, в конце концов, себя и свою печень, она у вас одна.

Кирилл МАРТЫНОВ,
кандидат
медицинских наук.

Хотя адепты официальной медицины и утверждают, что гепатит С можно вылечить лишь патентованными средствами, тем не менее и народная медицина имеет в этом плане свои противоядия.

Вот несколько доступных рецептов от Клары ДОРОНИНОЙ.

Хрен натереть и смешать 1:1 с медом светлым (лучше майским), закрыть крышкой, дать 3 дня постоять. Принимать по 1 столовой ложке через 3 часа после еды в течение 40 дней, а потом можно сделать анализы.

* * *

Корень крапивы двудомной, корни купены лекарственной 1:1 залить 40⁰ водкой, закрыть и поставить в теплое место на 21 день. Принимать по 40 капель 6 раз в день в течение 40 дней.

* * *

Медвежью желчь (10 г) развести в100 г кедрового масла (рапсового, кукурузного или нерафинированного подсолнечного) . Принимать по 1 кофейной ложечке (смачивая хлеб) 3 раза в день перед едой. Курс лечения — около 2 месяцев.

* * *

Конский навоз (из-под жеребца) залить кипятком (1 стакан навоза — 1л кипятка), настоять ночь. Утром слить, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день перед каждой едой 2 раза в месяц.

* * *

Выпивать желчный пузырь цыпленка — 1 раз в неделю в течение 10 недель. Выберите один день и один час и все 10 приемов желчи делайте только в это время. Скажем, приняли желчь в среду в 12 часов дня,— значит, второй прием — через неделю, тоже в среду в 12 часов.

Во время лечения на ночь накладывать на область печени: глину, смешанную с кислым молоком, или лепешки — мука с кислым молоком, или творог с медом.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

МИЗИНЕЦ МАЛ, ДА УДАЛ

Вот уже 2 года я выписываю вестник «ЗОЖ». Он мне нравится тем, что в нем всегда можно других с пользой послушать, да и о себе рассказать.

Я лично всю жизнь работаю над собой — хочу оставаться здоровой. В юности, до 20 лет, меня мучили колиты. В больницу идти стеснялась. Потом набралась смелости и все-таки пошла. Попала на прием к старенькому профессору. Все ему объяснила, он выслушал и дал, как оказалось, хороший совет: купить в пакетах или в брикетах траву «Лист сенны», внимательно прочитать, как ею пользоваться, и заваривать. После каждого приема пищи выпить 2-3 глотка настоя — и каждый день срабатывает кишечник. Более того, от этой травы очищается весь организм, благодаря ей не знаю никаких болезней.

За всю свою жизнь я ни разу не брала больничный лист. С молодости полюбила аэробику и гимнастику. Мне скоро будет 62 года, а я себя чувствую, как в 20 лет: подвижная, энергичная, давление, как у молодой, — 110/70.

Много читаю разной литературы, связанной со здоровьем человека. То, что меня интересует, выписываю в свою толстую тетрадь — получается что-то вроде энциклопедии. Кому она достанется после меня, будет знать, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Таблеток я не признаю, пользуюсь массажем, лечусь травами. Когда сижу перед телевизором, на полу всегда лежит гимнастическая палка — раскатываю ее подошвами ног — эдакий своеобразный массаж. Я советую всем, у кого болят ноги, хотя бы месяц поупражняться с палкой — и ноги, и не только они, перестанут болеть: ведь при этом массируются все биологические активные точки на подошвах, связанные со многими органами. Кстати, массаж избавит вас и от судорог ног.

И еще один добрый совет: не давайте покоя и рукам, массируйте пальцы. Особенно мизинец — поможете сердцу биться ритмично. Массаж пальцев хорошо бы ввести в ежедневную привычку. Особенно вечером, перед сном, и утром, после сна. Можно массировать одновременно все пальцы, пропуская пальцы одной руки через пальцы другой.

Часто делаю ножные ванны: две минуты держу ноги в горячей воде и 30 секунд — в холодной; и снова две минуты в горячей и 30 сек. — в холодной. И так в течение 20 минут. Благодаря таким процедурам проходит усталость.

Чтобы были здоровые глаза, тоже принимаю водные процедуры: чередую горячую и холодную в течение 10-15 секунд — всего 6-7 ванночек на каждый глаз. Это очень хорошо для зрения.

Голову мою тоже с массажем: 15 минут в чистую мокрую голову втираю горстями пищевую соль («Экстру» — нельзя) — для того, чтобы были красивыми и крепкими волосы. Если есть залысина, она со временем зарастает. Делать такой массаж надо не менее двух раз в неделю, а когда волосы восстановятся, тогда можно делать это и один раз в неделю.

Вот и все, о чем я хотела рассказать на этот раз.

Татьяна УШАНОВА.
г. Бакал,
Челябинская обл.

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ? ЛЕЧИТЕ НОСОГЛОТКУ!

Наше ухо — интереснейший орган. Как утверждают целители восточной медицины, ушная раковина — как бы пульт управления всем телом. От здорового состояния ушей зависит здоровье всех внутренних органов. И наоборот, больные, к примеру, печень или почки могут привести к заболеванию ушей и даже к нарушению слуха. «Когда почки здоровы — уши слышат, при недостаточной деятельности мозга возникает шум в ушах, благодаря легким уши слышат звуки, уши служат для понимания сердца» — говорится в древнекитайских трактатах о связи внутренних органов с ушами...

Сегодня мы продолжаем начатый в № 20 за 2001 год вестника «ЗОЖ» разговор об органах слуха, о том, что может привести к его потере, и о методах борьбы с заболеваниями уха. На вопросы нашего корреспондента Светланы ПАЛЬМОВОЙ отвечает главный оториноларинголог Комитета здравоохранения Москвы, заведующий ЛОР отделением Государственной клинической больницы имени С. П. Боткина, доктор медицинских наук, профессор Михаил Петрович НИКОЛАЕВ.

«ЗОЖ»: Весь мир наполнен звуками, только мир человека наполнен словами. Как же страдают люди, когда они по той или иной причине оказываются изолированными от этого мира! Не так ли, Михаил Петрович?

НИКОЛАЕВ: Конечно, это страшная беда. Заболевания уха, которые ведут к ослаблению слуха, тугоухости, глухоте, на 95 процентов возникают вследствие заболеваний полости носа, носоглотки. Инфекция по слуховой трубе проникает в ухо, вовлекая ее в воспалительный процесс, поражает его. Основную нагрузку тут несет полость носа, связанная с ухом слуховой трубой. Нередко больные удивляются: «У меня ухо болит, а врач назначил мне капли в нос». А мы стараемся в первую очередь справиться с первопричиной болезни, приостановить воспалительный процесс в области носа, не дать инфекции распространиться дальше.

«ЗОЖ»: Можно ли выделить, скажем так, наиболее распространенные заболевания уха?

НИКОЛАЕВ: Это в первую очередь отиты. Они бывают хроническими, когда нет сильных болевых ощущений. Беспокоят гнойные или серозные выделения из уха, человек хуже слышит. В ухе происходит следующее: разрывается в центре барабанная перепонка, что и ведет к понижению слуха. Такому больному приходится чуть ли не кричать!

А бывает и так, что идет воспалительный процесс внутри слизистой слуховой трубы. Она набухает, железы выделяют липкую слизь, которая как бы спаивает воедино стенки слизистой и барабанной перепонки. Это слипчивый отит, который приводит к тугоухости, частичной потере слуха. Этим страдает один — три процента населения, причем пальма первенства принадлежит мужчинам, особенно тем, кто отравляет свой организм никотином и алкоголем.

Когда воспалительный процесс переходит на кость, возникает злокачественный отит, который, в свою очередь, может привести к серьезным осложнениям — менингиту, абсцессу мозга, тромбозам.

Нельзя не сказать и о том, что к полному отсутствию слуха, к глухоте могут также привести инфекционные болезни, скарлатина, например, нервные потрясения, послегриппозные осложнения, наличие слизи в слуховых органах и так далее. И, конечно же, нельзя забывать о болезни Меньера, названной так по имени французского врача. Во время этого недуга повреждаются особо тонкие элементы, находящиеся внутри уха. О начале заболевания предупреждает звон в ушах, неожиданная потеря слуха. Потом прибавляется шум в ушах, головокружение, изменяется пигментация кожи. Интересно, что болезнью Меньера чаще болеют люди с рыжими волосами и голубыми глазами, а также тучные люди, в крови которых наблюдается очень высокое содержание жира.

«ЗОЖ»: Значит, причины ослабления слуха кроются в простудных и инфекционных заболеваниях, травмах?

НИКОЛАЕВ: Не только. Ухудшение слуха напрямую зависит еще и от повышенного холестерина, спазмов сосудов, высокого уровня сахара — диабета. Ослабляет слух и сон на переполненный желудок, и сырая, дождливая погода.

Разрушающее действие на слух оказывают и многие лекарства. Вспоминаю, в годы моей молодости лечили ребенка от воспаления легких пенициллином. С этой болячкой справились, а вскоре перепуганные родители прибежали ко мне: «Сын на имя не отзывается, не слышит». Пагубно влияют на слух стрептомицин, канамицин, ряд других медикаментов, которые назначаются при простудных, легочных заболеваниях.

«ЗОЖ»: Что же получается: одно лечим, другое — калечим?

НИКОЛАЕВ: Увы, частенько случается именно так. Причем происходит это главным образом далеко от Москвы, где врачи не всегда знают о других способах лечения той же тривиальной простуды или ангины. Мы с моими коллегами в больнице сами делаем многие лекарства. Смешиваем, к примеру, борный спирт с глицерином и капаем в ухо. При отите — левомецитин с борной кислотой и гидрокортизоном. Кроме того, есть еще гомеопатические средства, не говоря уже о нетрадиционных методах лечения.

«ЗОЖ»: Михаил Петрович, расскажите,

пожалуйста, нашим читателям об этом.

НИКОЛАЕВ: Вообще-то я больше могу рассказать о хирургическом лечении органов слуха — мы помогаем больным и с помощью скальпеля. Но коль скоро речь идет о народных средствах, к которым я отношусь с полным доверием, расскажу о тех, что известны мне и были с успехом опробованы. Сведения о лечении, например, травами передаются врачами из поколения в поколение. Вот некоторые из них.

Повышению слуха, устранению шума в ушах способствуют самые разные рецепты.

• Растолките в порошок анисовое семя. Насыпьте в бутылку, на четверть залейте маслом шиповника. Пусть в течение 21 дня настаивается в темном месте. Нужно только изредка взбалтывать бутылку. Спустя три недели начинайте вечером перед сном закапывать в каждое ухо по 2-3 капли.

• Очень полезен от глухоты и боли в ушах сок из свежих лавровых листьев, принятый в воде в количестве 3-4 капель.

• При старческой глухоте хорошо мыть голову в настое из травы герани болотной.

• Если у вас атеросклероз и нормальное кровяное давление, но бывают головные боли, шум в ушах, сделайте настойку из 40 граммов травы клевера лугового с цветами в пол-литре водки. Пусть настаивается 10 суток, затем процедите и принимайте по 20 мл один раз в день перед обедом или перед сном. Лечение довольно длительное — три месяца. После каждого месяца рекомендуется делать десятидневные перерывы.

• А вот совсем простой рецепт: смочите соком календулы или лука тампон и вставьте его в ухо, только не очень глубоко. Неплохо способствует уничтожению шума в ушах.

• Поистине универсальным «лекарем» считаю лук. Судите сами. Представьте, что в ухе образовался нарыв или началось воспаление. Справиться с этим можно так: сок печеного лука и льняного масла капать в ухо. Для этого в сырой луковице надо вырезать небольшую ямку, влить в нее немного льняного масла. Испеките луковицу в духовке. Когда она остынет — выжмите сок. Он обладает прекрасными целебными свойствами.

• Или вот свекла. Тоже помогает! Нужно вымыть, очистить красную свеклу, сварить ее в меде. Полученную смесь можно накладывать на больное ухо в виде компресса. А если отжать из сваренной свеклы сок, то по 3-4 капли можно закапывать в каждое ухо.

• Отлично снимает боль пар от кипящего отвара листьев шалфея: им хорошо согревать ухо.

«ЗОЖ»: Уверена, наши читатели будут бесконечно благодарны вам за все простые, доступные советы. Но скажите, пожалуйста, отоларингологические заболевания — удел пожилых людей?

НИКОЛАЕВ: Сейчас все болезни «помолодели», и наши — не исключение. Обычно слух ухудшается где-то с 50 лет. Но если человек длительное время работает на шумном производстве, то этот процесс может начаться и раньше. Между прочим, практически у всех рок-музыкантов (а это ведь молодые люди) слух обычно снижен.

Наше ухо способно различать звуки громкостью от 20 децибел до 140 децибел. Однако возраст берет свое, тут уж ничего не поделаешь. Ухудшение слуха — это один из признаков старения, у пожилых людей происходит изменение звуковоспринимающего аппарата, когда нарушается функция слухового нерва.

Но отосклероз может начаться и в молодом возрасте, лет в 20, например. У представительниц слабого пола это происходит чаще, чем у мужчин. Мучает шум в ушах еще до того, как отмечается понижение слуха. А еще может произойти внезапная потеря слуха. Причины? Нарушение кровообращения во внутренней слуховой артерии, поражение слухового нерва, да и банальная серная пробка.

«ЗОЖ»: Известно, что многие болезни лечат голоданием. А как обстоят в этом плане дела со слухом?

НИКОЛАЕВ: У меня такая точка зрения на эту проблему. Голодание очень хорошо восстанавливает функцию слуха. Ничто так не обостряет слух, как голод, причем довольно продолжительный — порядка 15—25 дней. Известно, что поток крови постепенно засоряется и оставляет на стенках кровеносных сосудов различные отложения. Остановить этот процесс может не только широко рекламируемый, безумно дорогой препарат лизивит, но в первую очередь голод.

То же самое происходит и с ухом. Звук воспринимается барабанной перепонкой и передается путем вибрации тремя маленькими косточками позади нее. Известковые отложения в больном организме их цементируют, и они уже не могут действовать в унисон. Улитка во внутреннем ухе, полукружные каналы еще больше страдают от засорения, и человек перестает слышать. Голод возвращает ухо в нормальное состояние. В свое время я с огромным интересом прочитал книгу Поля Брэгга «Чудо голодания», что и советую всем, кто хочет восстановить свое физическое здоровье путем голодания.

В заключение хочу сказать читателям вестника «Здоровый образ жизни» вот что: в нашем организме все тесно связано, и каждый орган влияет на другие. Ни одна из болезней не возникает без связи с соответствующим ей органом. И когда заболевает один из них, то очевидно, что заболел весь организм и его нужно лечить. Все наше состояние — и физическое, и психическое — отражается на состоянии наших ушей. Потому-то их надо беречь...

ЛЕЧЕНИЕ — ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ

Буквально несколько дней назад я получил письмо, в котором женщина, больная раком, просила не нападать на Николая Викторовича Шевченко. Думаю, что под этим письмом могли бы подписаться и многие другие почитатели метода лечения смесью нерафинированного подсолнечного масла с 40-градусной водкой.

Так уж получилось, что именно этот метод вестник выбрал как основополагающий в помощь тем, кто сражается с онкологией. И именно в вестнике Николай Викторович получил невероятно широкую трибуну. И мы благодарны Шевченко за это. Тем более, результаты применения метода нисколько не разочаровали нас. Более того, со временем мы все более убеждаемся в том, что смесь прекрасно работает, и не только по отношению к раку.

Однако кое-какие позиции в концепции Шевченко вызывают сомнения. Главная из них — это пить водку с маслом до победного конца, до последнего издыхания и ни в коем случае не обращаться ни к каким другим средствам и методам.

Я бы мог разделить всю нашу онкологическую почту на две примерно равных группы. Первая – это победные реляции, рассказы о положительных сдвигах, которые наблюдаются в результате лечения. Вторая — это если не вопли о помощи, то просьбы посоветовать, что делать, ибо лечение водкой с маслом продвигается с трудом, а точнее — никак не продвигается и наблюдается только ухудшение состояния. Шевченко в таких случаях настаивает: продолжайте пить, хотя, в общем-то, продолжать уже некуда.

Несомненно, должна была бы существовать и третья группа. Так сказать, виртуальная. Это письма тех людей, которые, принимая смесь, ушли, как говорится, в мир иной. Но даже в этом случае близкие в большинстве своем утверждают, что смесь оказывала положительное влияние, так как больному не требовались никакие обезболивающие средства.

Собственно, с представителями первой группы и третьей — все ясно. А вот по поводу второй я много раз говорил с Шевченко о необходимости продолжать совершенствовать метод и всякий раз слышал в ответ тезис: «От добра добра не ищут». И, конечно же, в редакционной почте много писем о том, что все обращения к Шевченко за помощью в этом самом втором случае оканчиваются настойчивым призывом продолжать лечение, ни в коем случае не менять метод, ибо это чревато самыми худшими последствиями. Об этом, собственно, говорится и в книжках Николая Викторовича.

Так вот, должно быть так или нет? За годы существования метода народные целители, исповедующие его, прилагают немало сил, чтобы как-то усовершенствовать его способ лечения, сделать более эффективным, особенно в тех случаях, когда лечение «не идет». Мы, кстати, не однажды рассказывали об этих новациях, но пока не известно, в какой мере им вняли наши читатели.

Итак, критикуя какие-то позиции метода, мы просто пытаемся подсказать путь тем, кто, принимая водку с маслом, продвигается как бы в потемках, бесконечно неся потери. И думаю, ответом на все вопросы: бросать или не бросать пить, что делать, если лечение не идет – может послужить тезис, взятый из статьи новосибирского целителя Сергея Ивановича Цветкова (полностью материал будет опубликован, вероятнее всего, в 24-м номере «ЗОЖ» или первом январском за 2002 год. – **Прим. Авт.**):

«Если лечитесь от рака одним из способов длительное время и не получаете положительного результата, — смените методику лечения другой. Проверить эффективность лечения можно не только по ощущениям, но и сдавая кровь на онкомаркеры в любом медицинском центре. Для этого кровь берется из вены, и определяются онкомаркеры на каждый предполагаемый больной орган. Это лучше делать перед началом лечения и через каждые 3-6 месяцев. Уменьшение показателей маркеров даст вам дополнительную уверенность и силы для дальнейшей борьбы. Не забывайте, что лечение рака – длительный процесс, и даже при получении хорошего результата лечения не следует расслабляться и прекращать даже частично лечение. А слова: «Мне надоело чувствовать себя больной» здесь совсем неуместны, ведь ставка слишком высока. Те же из людей, кто получил оперативное лечение с химио- или лучевой терапией, не должны останавливаться и успокаиваться. Все заверения врачей типа: «Мы вас хорошо почистили, вы здоровы» не должны закрывать вам глаза. Ведь ни один грамотный врач не даст никакой гарантии после такого сложного лечения.

После проведения таких высокотоксичных способов лечения просто необходимо лечиться и лечиться. На моей практике очень много случаев, когда спустя 1-2-3 года метастазы начинали активизироваться, и люди получали вместо I, II стадии уже III или IV. Используйте передышку после лечения как шанс для спасения, ведь спасать нам приходится себя самим».

Вот, собственно, и все. Возможно, дополнят картину несколько личных наблюдений, основанных на письмах читателей. Водка с маслом наиболее эффективна в тех случаях, когда лечение проводится после тех или иных манипуляций официальной медицины – операция, облучение, химиотерапия. Подавляющее большинство людей, которые продолжают жить после этих манипуляций, помимо водки с маслом обращались к комплексу народных средств. То есть принимали различные настойки (болиголов, чистотел, мухомор и так далее) и прочие средства — от тодикампа (настойка зеленых грецких орехов на керосине) до фракции АСД-2 и даже нафталина.

Одним словом, лечитесь смесью водки с маслом, но лечитесь с умом. Если вы видите, что лечение не помогает, что состояние ухудшается (покажет простой анализ крови), меняйте метод и средства. Ищите. Любое лечение – процесс творческий.

Анатолий КОРШУНОВ.

Каждый должен бороться за себя

Читаю письма онкологических больных, и сердце разрывается от боли. Решила написать в вестник, поддержать страждущих душевно. Мне самой в 1998 году поставили страшный диагноз – рак молочной железы третьей стадии. До операции я проходила облучение в течение месяца. После операции – пять курсов химиотерапии. Перенесла все тяжело, после операции рана воспалилась, выписали с температурой. Рука не поднималась... Но хотелось жить – ради детей, да и ради себя.

Родные и знакомые очень помогли мне. Я постоянно ощущала их поддержку, сочувствие. И все-таки, убеждена, бороться за себя каждый должен сам.

После операции на рану под рукой в течение двух недель прикладывала кашицу из ряски – по 6 часов. Год и шесть месяцев пила смесь водки с маслом. Теперь решила изменить лечение: с осени по весну пью керосин, настоянный на орехах. С весны до осени – разные сборы трав. Считаю, что очищение с голоданием по Воронову онкобольным нужно применять обязательно. Уверена, это заболевание происходит в основном от зашлакованности организма. Начала голодание с пяти дней. Первые три дня были сильные головные боли. Думала, не выдержу. Выстояла! На шестой день выпила сок – начались судороги в течение часа. Потом я догадалась, что это от холодного сока. Думаю повторить голодание. Почувствовала себя лучше, энергии и сил прибавилось.

Много пишут и говорят о раздельном питании – знаю, как это важно. А онкобольные перед операцией просто обязаны в течение месяца следовать раздельному питанию. Тогда и результат хирургического вмешательства будет лучше.

У меня большая просьба: что нужно сделать для того, чтобы набрать вес? Мой сын занимается спортом, на здоровье он не жалуется, но парень такой худой.

Спасибо за ваше доброе дело!

Юлия Владимировна.

На велосипеде с песней

Работала я на стройке в Узбекистане, моя бригада была передовой: алебастр, цемент, известь, сквозняки, краски, в том числе и кислотоупорные — моему здоровью и, думаю, здоровью всех рабочих пришлось очень туго. Астма, аллергия, гаймориты... Похоже, и опухоль в голове. Врачи промолчали. А вот рентгенолог показала мне снимок.

В 1993 году нам пришлось уехать из Узбекистана в Тамбов. Естественно, было не до истории болезни, и сейчас я никому ничего не могу доказать. Скажу только, что боли были адские, и я, как могла, зализывала свои болячки. 5 лет тому назад узнала про смесь Шевченко, дай Бог ему здоровья, и мне стало лучше, лучше.

Но вот в январе 2001 года мне пришлось перенести сильный стресс, я почувствовала, что болезнь возвращается.

Стала опять пить смесь водки с маслом. Мало того, села на велосипед, переделала пионерскую песню: «Плывут, плывут, плывут над нами облака, зовут, зовут, зовут широкие просторы, зеленые луга, глубокая река, родимые, любимые леса, поля и горы». Получилось: «Никакие преграды не страшны нам в пути, пенсионное наше походное знамя для стариков золотая пора»...

И вот – опять лучше.

Адрес мой, пожалуйста, не пишите. А если кому надо поправить здоровье, пусть приезжают, взяв данные у вас.

Сосновые, березовые, дубовые леса, прекрасная река Ворона, бесплатная картошка гарантированы.

Олимпиада НИКИТИНА.

По утрам иногда хочется выпить кофе

Мне 56 лет. 12 апреля 1993 г. была сделана операция. Диагноз: «гипернефроидный рак правой почки III ст.». Операция прошла нормально, но после операции я, конечно, была очень слаба. Через некоторое время назначили облучение. После каждой процедуры рвало, хотя и сразу кололи церукал. Домой выписали – скелет, обтянутый кожей; думала, что пришел конец... Но благодаря помощи моих сыновей и сестры я начала потихоньку выходить из такого состояния. Однако в августе начались боли и жжение в желудке. Затем жжение в области, где была правая почка, снова рвота. Становилось все хуже и хуже. Обратилась к врачу – направили к онкологу. К тому времени «горели» уже левая почка и позвоночник – хоть на стенку лезь от боли. Сделали рентген – оказалось, метастазы. Это я позже узнала, а врач сказал, что у меня просто остеохондроз.

За эти годы я выпила столько лекарств, что стала кружиться голова. Пила и облепиховое масло, и свежий картофельный сок (только из розового картофеля). Сдвиги к улучшению были, но очень небольшие.

В начале 1998 г. сестра принесла мне газету «ЗОЖ». Я прочитала ее несколько раз, и у меня появилась надежда на выздоровление. Сразу написала Владимиру Сергеевичу Нуждову. Ответ от него пришел быстро. И я начала принимать водку с маслом – ничего, пошла! И вот пью смесь (30+30) три раза в день уже третий год. При этом года два я придерживалась диеты, терпела, обходилась утром без кофе (у меня пониженное давление – чувствительная на погоду). А сейчас не выдержала – по утрам иной раз хочется выпить кофе, естественно, сладкий.

Т. Г.

Мурманск.

«ЗОЖ»: Ну, если только иной раз. А вообще-то, «на горло собственной песне» — рак коварен.

ЖУЙТЕ ПРОПОЛИС

Зима полноправно вступила в свои права, принеся с собой холод, ветер, сырость. Все это ложится дополнительной нагрузкой на наш иммунитет. Отсюда задача — укрепить его, поддержать организм.

Сегодня я хочу дать несколько рекомендаций и привести ряд рецептов, которые помогут уберечься от сезонных заболеваний.

• Одним из самых простых универсальных средств укрепления организма является прополис, его еще называют пчелиным мумие.

При ангине, в начале заболевания, взять прополис размером с 2-3 спичечных головки, вложить в обычную жевательную резинку и жевать. Такое же количество прополиса ежедневно по утрам употреблять внутрь, не разжевывая, и запивать водой. Происходит постепенное усвоение прополиса организмом, при этом, кроме избавления от простуды и ангины, происходит очищение заложенного носа, смягчается и утихает кашель, укрепляются десны при пародонтозе, проходит зубная боль, и происходит своеобразная санация полости рта.

Будете жевать прополис каждый день — любая эпидемия гриппа обойдет вас стороной.

Внимание: прополис нельзя принимать одновременно с мумие, поскольку это вещества-антагонисты.

• Другое прекрасное общеукрепляющее и тонизирующее средство.

По 5 столовых ложек сухих измельченных листьев крапивы двудомной и соцветий тысячелистника залить одним литром кипящего сухого красного вина типа Кагор. Настоять 3 часа, хорошо укутав. Процедить, подсластив натуральным медом. Пить каждые 3 часа по 50 г в течение недели. Хранить в холодильнике.

• Древнее сибирское народное средство от бронхита и кашля, оказывающее также положительное влияние на печень и почки.

На терке натереть черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать 2 части этого сока с 1 частью жидкого меда и пить по 2 столовые ложки перед едой и вечером перед сном. Курс лечения — около 2 недель.

Это же средство хорошо от бронхита и кашля у детей: изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Запекать в духовке в течение 2 часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Принимать в течение 2 недель по 2 чайные ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

• Отличное повседневное средство для здоровья и долголетия, помогающее также от болезней почек, желудка и от малокровия,— это напиток из шиповника: 2 чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан кипятка и заварить как чай. Дать остыть, добавить мед по вкусу. Употреблять 3 раза в день до еды.

Многие знахари рекомендуют шиповник как средство против малокровия, цинги, для улучшения обмена веществ.

• Ценнейшее общеукрепляющее (доступное) средство с ярко выраженным эффектом омоложения организма и укрепления его иммунитета — употребление проро́сших злаковых, в частности, зерен пшеницы.

Пшеницу промыть, выложить в один слой в емкость с широким дном, залить водой так, чтобы вода едва покрывала ее. Проращивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1-2 суток до тех пор, пока не появятся ростки величиной 1-2 мм. Затем проросшую пшеницу промыть и принимать по 2-3 столовых ложки (либо пропустить через мясорубку с добавлением меда). Хранить в холодильнике не более 2 суток.

При этом восстанавливается функция всего ЖКТ, улучшается цвет лица и волос, усиливается острота зрения, укрепляются зубы. Обновленный таким образом организм с успехом противостоит любым инфекционным заболеваниям.

ВОКРУГ ВАС СВЕРКАЮЩИЙ МИР

Мы не однажды на страницах вестника говорили о том, как улучшить или спасти зрение. Для читателей вестника — это проблема из проблем. Видеть мир — что может быть прекраснее. Именно поэтому я сегодня хотел бы дать читателям несколько рецептов, которые помогут им лучше видеть. При этом мы не станем разбирать конкретные нарушения зрения и причины их возникновения. Пусть каждый проанализирует свою ситуацию, свои возможности, выберет 2-3 рецепта — и вперед!

• Начнем с дождевых или земляных червей. Их известно около двухсот видов. Привожу полностью рецепт — при правильном выполнении он, пожалуй, единственный, который помогает буквально всем. Более 30 человек, прошедших лечение у меня, вернули зрение полностью и сейчас 2-3 раза в год лишь выполняют периодические рекомендации. О том, как важно следить за своими глазами, свидетельствует такой факт: до 90 процентов информации мы получаем именно через глаза.

Вот мой рецепт.

В мае соберите 200 г дождевых красных червей. Разделите их на 2 стеклянные баночки. В одну добавьте 1 столовую ложку сахара, в другую — 1 столовую ложку каменной соли (то есть соли крупного помола, не йодированной!). Обе банки томить в духовке 3 часа при температуре не выше 50 градусов. После этого в той банке, в которую был добавлен сахар, окажется розовая жидкость, а в банке с солью — зеленоватая. Тщательно процедите. Обе жидкости не смешивайте. Хранить банки плотно закрытыми в холодильнике. Капать 1 раз в день, утром, по одной капле: сначала зеленой, а затем розовой водицей в каждый глаз — до полного использования всей жидкости.

Если сроки сбора червей упущены, то в июле они уже станут ядовитыми: наступит пора их размножения — токсические вещества вырабатываются в половых железах. Домашние птицы, съедавшие дождевых червей в это время, нередко погибали. Даже прогревание яда в течение 15 минут при 75 градусах не снижало его активности. По той же причине токсична, правда, в меньшей степени, кровь червей — гемолимфа. Так что май, особен-

но его середина, очень подходит для наших целей. Так что или ждите в мае дождей, когда черви сами выползут, или накопайте их. Но только красных!

● А вот второй рецепт. Запомните: его нельзя использовать одновременно с первым рецептом.

Берутся 2 мензурки (стопки). Налив в стопки достаточно горячую воду (но не кипяток!), чтобы глаз нормально терпел, подносим к глазу. Большими пальцами оттягиваем нижние веки вниз, а верхним краем мензурок оттягиваем верхние веки вверх и опускаем глаза, чтобы они полностью находились в воде. Моргаем 30 секунд, воду выливаем, наливаем контрастно-холодную воду и снова так же устанавливаем к глазам мензурки и моргаем 30 сек. Затем снова горячая вода (30 сек.) и заканчиваем холодной (30 сек.). Итого 120 сек.

Так советую делать одну неделю. Затем время увеличить на 30 сек.; в следующую неделю — еще на 30 сек., и так далее, и довести до 3 минут в каждой воде. Все, кто пробовал, говорят, что приходит ощущение света и «чистых потрохов». Это своеобразный массаж, тонизирующий и успокаивающий. Тем, у кого есть пирамида: пусть вода для глаз настаивается в ней — эффективность возрастет на целый порядок.

● При минусовых диоптриях советую применять рецепт, который поможет улучшить зрение.

В чайную ложку налить чистую кипяченую воду, утопить в ней бутончик цветка картофеля. Ложку поднести к огню и подержать над ним, пока не появятся пузырьки (до кипячения не доводить). Затем ложку убрать, остудить до температуры парного молока, закапать жидкость в каждый глаз по 2 капли (не более!). Вначале будет резать, нужно потерпеть. Возможно, в этот день глаз будет слезиться. Курс лечения — от двух недель до двух месяцев. Процедуру лучше выполнять с утра. Такое лечение возвращает больному несколько диоптрий зрения.

Для усиления действия этого рецепта необходимо по утрам натощак есть свежие цветы и листья розмарина с хлебом, также от двух недель до двух месяцев. И не забудьте о крапиве. В малых дозах она, очищая кровь, очищает и глаза.

● Последний, один из самых простых рецептов. Две чайные ложки корня аира заварить в стакане кипятка и настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, затем процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. И вы почувствуете, что ваше зрение улучшается.

Любое лечение нужно проводить с радостью и верой! Конечно, чем моложе организм, тем быстрее он придет к исцелению. Но в любом случае терпение и настойчивость сделают великое дело — вы увидите сверкающий мир. И даже полная или частичная слепота не помеха. В этих случаях я работаю с больными индивидуально в течение полутора лет. Четыре человека, открывшие заново этот мир, — тому подтверждение.

Так что дерзайте. Используйте все возможности для того, чтобы стать здоровыми, сильными и... зрячими.

Адрес: Игрушину Василию Леонидовичу, 113208, Москва, Сумской проезд, д.10, кв. 188.
Просьба вкладывать конверт с обратным адресом.

Адрес электронной почты: vedus@ mail.ru.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕМЕ

КУРОЧКА РЯБА — ХОРОШО, А ПЕРЕПЕЛКИ — ЛУЧШЕ?

Хоть я и ветеран газеты, но пишу в первый раз. К сожалению, только недавно поняла, что возникновение и процветание «ЗОЖ» — промысел Бога нашего!

Я с детства (еще до 7 лет) интересовалась, как облегчить боль и страдания близких моих. Сама, правда, была совершенно здоровая. Из пятерых детей одна не доставляла проблем родителям. И когда кто-либо меня спрашивал: «Кем будешь, когда вырастешь?» — отвечала: «Буду врачом».

Годы прошли, но, увы... Я стала по образованию инженером-экономистом, еще — жизнь заставила — практик-юрист, преподаватель, бухгалтер... Но всегда молила Бога, чтоб дал мне разума быть нужной людям. По молитвам — и вознаграждение.

Почти полгода практикую метод Капустина. Завела весной курочек рябых, сама на себе испытала метод, второй испытуемой была родственница — у нее мелкоочаговые злокачественные образования молочной железы. И, естественно, потянулась цепочка знакомых, затем знакомые знакомых с различными заболеваниями (поликистоз почек, язва 12-перстной кишки, астма, гипертония, диабет и так далее). Результаты очень хорошие.

Сейчас принимает лечение больная из соседнего города, которая была прооперирована в октябре 2000 г. Но вскоре рак стал прогрессировать. Она пробовала метод Шевченко — должного эффекта он не дал. Водили ее к целителям. Тоже облегчение получила на очень короткий срок.

И вот, с Божьего благословения, постепенно пытаемся поднять ее живым веществом куриного яйца. Улучшение пока только то, что намного реже делают обезболивающие уколы. Понемногу силы возвращаются. Появились прихоти (соленькие огурчики). А в первое мое посещение она еле говорила и поворачивалась только с посторонней помощью. А теперь она выходит по необходимости без посторонней помощи во двор.

Прочитав информацию о перепелиных яйцах, я задалась целью завести перепелов. Заказала в зоомагазине, чтобы привезли. Привезли, я купила. А до этого я владельцам магазина сказала, что мне необходимы несушки для лечения эмбриосодержащим яйцом тяжелобольных. Но мне подсунули только петушков. Пришлось вернуть. Есть, конечно, информация о реализации перепелов в Московской области. Поблизости, к сожалению, нет.

У меня к вам вопрос: принцип применения перепелиных яиц по методике Капустина — тот же самый или есть какие-то особенности и отличия?

Хочу еще сообщить, что после посещений для приема инъекций мои пациенты подписались на «ЗОЖ». Так что в 2002 году в наши ряды подписчиков вольются новые читатели-поклонники.

Адрес: Анисимовой В.Г., 423256, Республика Татарстан, г. Лениногорск, а/я 127.

«ЗОЖ»: М-м-да, вопрос. Вряд ли у кого-то возможно получить вразумительный ответ. Хотя... Народ наш дотошный. Может, кто уже и лечится живым веществом перепелиного яйца. В принципе логика подсказывает, что хуже от перепелиного не будет. Важно лишь соблюсти примерно тот же объем. Впрочем, то логика, а в жизни... Словом, если кто что знает, подскажите нашей В.Г. Анисимовой.

В АПТЕЧНЫЙ ШКАФЧИК

21 год тому назад у меня обнаружили фиброму молочной железы. Назначили день операции. Знакомая, узнав о моей беде, посоветовала прикладывать повязку с касторовым маслом. Утопающий за соломинку хватается, вот и я до самой операции следовала совету знакомой. Правда, лечь под «нож» все-таки пришлось... Что пережила — писать не буду. Тем более, что окончательный диагноз оказался страшным — рак. Но я решила не сдаваться. Делала повязки с касторовым маслом, выполняла к тому же все рекомендации врачей. И вот жива до сих пор.

Нина НИКИТЕНКО.

Краснодарский край.

КАСТОРКА НЕ ТОЛЬКО ОТ ЗАПОРА

«ЗОЖ»: Мы решили дополнить письмо нашей читательницы и — благо оно того заслуживало — подробнее рассказать о касторовом масле. Его легко найти в аптеке. Отечественная фармацевтика выпускает касторовое масло и в составе мазей для втирания, и в виде эмульсий, дозированных эластичных желатиновых капсул, предназначенных для приема внутрь.

Спектр полезного действия касторового масла чрезвычайно широк. Первое, что приходит в голову — это лечение им хронических запоров. Сразу после еды надо принять две столовые ложки касторового масла (или 10 капсул в течение часа). Через 5 — 6 часов масло подействует как слабительное.

Хорошо помогает касторовое масло и при отравлениях: взрослым надо принять 1 — 2 столовые ложки, а детям — 5 — 15 граммов.

Кормящим мамам рекомендуется смазывать соски касторовым маслом — увеличится лактация.

Если втирать касторовое масло в кожу в течение 20 минут на ночь или утром, можно избавиться от бородавок, родинок и пигментных пятен. Лечение довольно длительное — до двух месяцев. Зато результат — отличный!

Касторовое масло заживляет раны: для этого надо смазывать им пораженное место. Можно также сделать масляный компресс из смеси касторового и облепихового масла, периодически обновляя масляную пленку на ранке.

Касторовое масло улучшает рост волос, особенно у маленьких детей. Рекомендуется для этого в течение двух недель втирать масло в кожу головы на ночь. Оно хорошо питает корни волос, поэтому специалисты советуют в целях профилактики пользоваться касторкой раз в месяц или раз в две недели.

От бронхита, простуды можно избавиться тоже с помощью этого удивительного средства. Грудь больного растирают смесью: одна столовая ложка скипидара и две столовые ложки касторового масла. Его надо сначала подогреть, а потом добавить скипидар. Если у вас легкая простуда, делайте растирания на ночь. А при остром заболевании — три раза в день.

И последнее: при геморрое рекомендуется смазывать наружную часть ануса касторкой — для смягчения слизистой и ускорения заживления.

Эти советы дала нашим читателям ведущий фармацевт аптеки Центральной клинической больницы Галина АЙВАЗЯН, за что мы ей весьма благодарны.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

В ТРЕНАЖЕР ПОВЕРИЛА СРАЗУ

Мне 62. Тренажером ТДИ-01 стала пользоваться в марте 2000 года после гипертонического криза, когда давление зашкаливало за 200. Голова кружилась постоянно, боялась ездить в метро. При обращении к доктору получила кучу рецептов и заверение в том, что это — моя «пища» на всю оставшуюся жизнь.

И тогда я решила побороться. Накупила книг и попробовала лечиться народными средствами. Начала с потребления соков, суточного голодания, но каких-то серьезных результатов не заметила. К счастью, в это время в руки мне попал материал о тренажере ТДИ-01. Я почему-то в него сразу поверила и тут же приобрела.

Поначалу дышать было тяжеловато. Особенно трудно – отказаться от привычки наедаться на ночь. Но, тем не менее, дело пошло, и эффект я почувствовала довольно быстро – перестала кружиться голова.

Теперь я уже была уверена, что тренажер поможет. Стало легче. Постепенно снижалось давление. Случались и кризы, но уже не столь разрушительные, и я чувствовала, как прибавляются мои защитные силы.

Я уменьшила количество лекарств, их дозу, с апреля 2001 года перешла на эндогенное дыхание. Сейчас занимаюсь на тренажере час в день. Состояние здоровья – ни в каком сравнении с тем, что было год назад. Живу полноценной жизнью. Капотен принимаю только на ночь, да и то 1/4 часть таблетки.

Некогда, некогда, некогда УЗИ обнаружило камни в почках и желчном пузыре. Случались боли. Сейчас их нет. И камней, может, нет? Пока повторное исследование не проходила, но думаю, что тренажер помог и здесь.

И, наконец, временами у меня побаливали колени – артрит. При обострениях с трудом сгибала ноги, не могла самостоятельно стричь на них ногти. Сейчас все это делаю совершенно свободно – и никаких болей.

Виолетта ШАТРАВКА.

Москва.

* * *

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить неспецифический язвенный колит (частый жидкий стул с кровью).

Адрес: Сербиной Л. Ю., 644076, г. Омск, 75 Гвардейский бр., д. 1 «в», кв.238.

* * *

У моего 4-летнего сына обнаружили генерализованную форму эпилепсии, воспаление почки (а на фоне этого заболевания немного увеличена селезенка), энурез. У второго сына — гастрит с резко пониженной кислотностью. Посоветуйте, что нам делать?

Адрес: Бревновой О. М., 640014, г. Курган, ул. Куприна, д. 26, кв. 1.

* * *

Никак не могу справиться с гнойным гайморитом. Подскажите, как мне вылечиться народными средствами.

Адрес: Антоненко Л. С., 141307, Моск. обл., г. Сергиев Посад-7, ул. Озерная, д. 4, кв. 51.

* * *

У меня такой букет: гастрит, холецистит, панкреатит, колит. Пониженная кислотность, почти нулевая. Чем можно вылечить эти заболевания?

Адрес: Ушаковой Галине Порфирьевне, 346506, Ростовская обл., г. Шахты-6, ул. Островского, д. 27, кв. 5.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить народными средствами цирроз печени.

Адрес: Сколозуб Т. А., 680052, г. Хабаровск, ул. Семашко, д. 5, кв. 5.

* * *

Уже целый год мучаюсь бессонницей. Обошел всех врачей, но ничего, кроме пустырника и валерианы, они не советуют. Снотворное мне нельзя, а травы помогают слабо. Как мне вернуть сон?

Адрес: Замятину И. П., 610014, г. Киров, ул. Пугачева, д. 9, кв. 258.

* * *

Моему сыну 4 года. У него бронхиальная астма, круглогодичный аллергический ринит. Аллергия у него бытовая, лекарственная и пищевая+полилипоз, поэтому травами лечить ребенка нельзя. Как мне быть, помогите советом.

Адрес: Васильевой Л. В., 150539, Ярославская обл., Ярославский р-н, п/о Лесная поляна , д. 22, кв. 13.

* * *

Сын 4 месяца пролежал в больнице — туберкулез обоих легких. Улучшения нет. Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться народными средствами.

Адрес: Калмыковой Таисии Сергеевне, 400062, г. Волгоград, ул. 2-я Продольная, д. 6, кв. 44.

* * *

Как народными средствами вылечить склеродермию (кожная форма) и угревую сыпь?

Адрес: Саттаровой Т. Г., 420140, г. Казань, Азино-2, ул. Ломжинская, д. 14, кв. 21.

* * *

Прошу откликнуться больных хронической прогрессирующей амиотрофией Дюшена, у которых есть улучшения. Что вам помогло? Чем лечились?

Адрес: Григорьеву Виталию Григорьевичу, 428004, Чувашская республика, г. Чебоксары-4, до востребования.

* * *

Моему мужу 73 года. У него атеросклероз сосудов головного мозга, потеря памяти. Я сама парализована, и мне очень тяжело на него смотреть. Помогите, пожалуйста, напишите, чем ему помочь?

Адрес: Троцуку Александру Семеновичу, Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Почтовая, д. 7, кв. 22.

* * *

У нашей дочери олигофрения в степени дебильности, пожалуйста, откликнитесь, кто имеет методики обучения таких детей и может что-то подсказать. От нас отвернулись учителя, хотя девочка все понимает, только плохая память. Пожалуйста, откликнитесь, помогите нам посильно «поднять» ребенка.

Адрес: Петто Ирине Александровне, Ставропольский край, Шпаковский р-н, станц. Новомарьевская, ул. 70 лет Октября, д. 2 «а».

* * *

У моей мамы приступная мерцательная аритмия, поликистоз почки, киста на поджелудочной железе, а у дочери миопия 1-й степени. Помогите, пожалуйста, справиться с этими недугами народными средствами.

Адрес: Сафиной Марии Абдулловне, 620086, г. Екатеринбург, ул. Белореченская, д. 8, кв.117.

* * *

Более 10 лет мучает стоматит. Помогите советом, кто знает народные методы лечения этого заболевания.

Адрес: Петрову Анатолию Петровичу. 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, д. 39, кв. 44.

* * *

Мне 20 лет. Год назад у меня обнаружили диффузное увеличение щитовидной железы 1-2-й ст. Пью гормоны, но чувство удушья не дает мне покоя. У меня нарушен кальциево-магниевый обмен (постоянное подергивание в мышцах), боль в суставах, напряжение и боль в мышцах. Поделитесь опытом, как вы лечились?

Адрес: Талышевой Е. В., 141270, Московская обл., Пушкинский р-н, пос. Софрино, ул. Заводская, д. 5, кв. 42.

* * *

Отзовитесь, кто знает способы лечения язвенного колита. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Хабибуллиным, респ. Башкортостан, г. Уфа, ул. Ульяновых, д.46, кв. 56.

* * *

У меня спаечная кишечная непроходимость и хронический пиелонефрит. Поделитесь опытом лечения, кому удалось победить болезнь.

Адрес: Беляевой Л. М., 423100, Татарстан, Черемшанский р-н, с. Черемшан, д. 3.

* * *

Ребенок двух лет болен ревматоидным артритом коленного сустава. Утренняя скованность в ноге обостряется один раз в месяц. Прошу откликнуться людей, кто вылечил своих детей от этого заболевания. И еще. Как лечить поликистоз почек?

Адрес: Семеновой Наталье Евгеньевне, 630117, г. Новосибирск, ул. Арбузова, д. 8, кв. 71.

* * *

Мне 85 лет. Диагноз: глаукома правого глаза—4-я ст., левого— 2-3-я ст. Напишите, пожалуйста, о народных средствах лечения этого недуга.

Адрес: Панову Д. А., 454016, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 105, кв. 420.

* * *

Дочери 11 лет. У нее сахарный диабет 1-й ст. (инсулинозависимый). Пожалуйста, помогите моей девочке, скажите, как ее лечить народными методами?

Адрес: Пупышевой Ольге Ивановне, 346407, Ростовская обл., г. Новочеркасск-7, ул. Островского, д. 60.

* * *

Мне 27 лет. У меня хронический тонзиллит, ревмокардит и ревматизм. Лечение официальными методами результата не дает. Может быть, кто-нибудь из читателей знает методы лечения этих заболеваний?

Адрес: Сафоненко Ю. Л., 236039, г. Калининград, Ленинский пр-т, д. 94, кв. 12.

* * *

Я больна липоматозом грудного отдела позвоночника (жировик разросся на 7 позвонков). Атрофия. Парапарез нижних конечностей.

Адрес: Ефимовой Раисе Ивановне, 87543, Украина, Донецкая обл., г. Мариуполь, ул. Терповая, д. 71.

* * *

У моего брата фиброзирующий альвеолит легких. Помогите, пожалуйста, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Коджаковой М. М., 369385, КЧР, с. Первомайское, Малокарачаровский р-н, ул. Правобережная, д. 30.

ПЕЧЕНЫЙ ЛУК УЙМЕТ БОЛЬ

Я совсем недавно стала читать вестник, но уже успела полюбить его за теплоту. Хочу поделиться с девушками и женщинами одним секретом. Если у вас болезненные месячные, нужно в первый день менструации натощак съесть 3 печеные луковицы. Приготовить их несложно. Луковицы очистить и в железной посуде (чашечке или сковородке) поставить в духовку. Печь при температуре 100—150 градусов до коричневатого цвета, луковицы должны стать мягкими и не горькими. Съесть их нужно горячими. Боль утихнет. Попробуйте еще заварить чай из березовых листьев (березовые веники лучше заготавливать до середины июля). Чай из березовых листочков не только поможет при болезненных месячных, но и спасет при кашле, простуде.

А если вам не помогли эти средства, то через 4 часа после еды растопите 60 граммов сливочного масла, а как оно остынет, смешайте с 30 граммами (2 ст. ложки) сахарного песка и съешьте. После этого ничего не есть в течение 2 часов. Попробуйте, кому-то наверняка поможет.

И последнее. Хочу предложить рецепт хлеба.

Мы дома всегда печем бездрожжевой хлеб, который очень нравится всей нашей семье. Вот как мы это делаем: на кофемолке перемалываем цельную пшеницу, овес, гречку (крупы можно комбинировать по вкусу), добавляем меда (без него хлеб будет не такой мягкий и не сладкий), замешиваем тесто. Потом доливаем воды до тех пор, пока тесто не перестанет быть сухим и его можно будет легко брать ложкой. Итак, тесто готово — выкладывайте его на противень в форме небольших лепешечек. Окуная ложку, которой берете тесто, в воду, можно придать лепешкам нужную форму. Печь при температуре 50 градусов. Лепешки должны постепенно подсыхать, но следите, чтобы они не пересохли, а то получатся сухари.

Адрес: Козловой Ольге Владимировне, 630024, г. Новосибирск, ул. Социалистическая, д. 49.

ДВОЕ ВЫЛЕЧИЛИСЬ. КТО ТРЕТИЙ?

Выписываю "ЗОЖ" с 1994 года, многим даю читать, а кое-кого уже сагитировала на подписку. Расскажу, как я лечила поясничный остеохондроз. Заболела, когда мне было 35. Спасибо одной старушке, которая подсказала нехитрый способ победить болезнь.

Тройной одеколон, настойка валерьяны (обыкновенная, которая продается в аптеках), флакончик 5% йода и 6 таблеток анальгина — вот и все, что потребуется для лечения. Смешиваем в одной бутылочке тройной одеколон, настойку валерьяны, полфлакончика 5% йода и растертые в порошок таблетки анальгина. Всю смесь хорошенько взболтать и оставить на 5 дней при комнатной температуре. Перед применением настойку еще раз взболтать и натирать на ночь больное место, пока состав не впитается. Потом фланелевой тряпочкой укрыть больное место, сверху повязать пуховый платок.

В период лечения избегайте охлаждений. Я сделала всего 7 втираний и сейчас об этой болезни не вспоминаю, хотя с тех пор прошло уже 25 лет. Кстати, когда мой лечащий врач встретила меня в трамвае, то поинтересовалась, почему я больше не хожу в поликлинику. А я ответила, что помогли народные средства.

На работе посоветовала нашей уборщице попробовать эту настойку для растирания больных суставов. И — представьте — ей помогло! Поэтому я и решила поделиться с зожевцами дважды проверенным рецептом.

Адрес: Василевской Светлане Михайловне, 347942, Ростовская обл., г. Таганрог-42, а/я 47.

ТРИТЕ ПЯТКИ ЖЕЛЕЗНОЙ ТЕРКОЙ!

Часто вижу женщин с больными пятками. Это некрасиво и больно, к тому же колготки рвутся — сама испытала. Гигиенические терки для ног оказались малоэффективными, и я купила обычную — металлическую острую. Согнула ее немного вдоль и повесила в ванной. В банный день, распарив ноги, натираю этой теркой пятки. Не бойтесь — не больно, затвердевший слой хорошо снимается. Потом смазываю пятки жирным кремом (лучше с витамином А) и надеваю тапочки с не пачкающимися от крема стельками. Процедура несложная, но должна быть постоянной. За зиму с неприятностью справитесь.

Адрес: И. Дмитриевой, 420018, Чувашия, Чебоксары (адрес в редакции).

ЗУБЫ ЧИЩУ СОЛЬЮ, ОЖОГИ ЛЕЧУ ЯБЛОКАМИ

Мне 60. Не болел практически ничем, единственное — зубы, пародонтоз. К 50 годам удалили 4, два — на очереди. Ничего не помогало. По совету местного целителя-пчеловода несколько лет назад начал чистить зубы солью. Соль не смывал водой, а сплевывал со слюной. Процесс остановился, и теперь никаких проблем с зубами. Кроме соли, не признаю никаких зубных паст и жвачек.

Единственное, иногда на ночь кладу под язык или за щеку кусочек прополиса, наутро изо рта приятный запах леса.

Морская соль еще лучше. Слышал, что японцы с детства чистят зубы солью и даже не щеткой, а просто пальцами.

У пчеловода сын обжег голову горящей смолой — делал факел и фейерверк. Зрелище было ужасное. С головы кожа слезла вместе с волосами, с части лица — тоже. Боль невыносимая. До больницы далеко, боялись, не выживет. Принялись лечить сами. Всей семьей начали жевать яблоки и складывать в миску. Этой массой намазали все обожженные места. Боль унялась сразу. Парень даже заснул. А когда проснулся, заново намазали свежей разжеванной мякотью яблок. При этом заметили, что кожа стала подсыхать. Через три дня обгорелые участки стали восстанавливаться, зарастать. Импровизированную повязку сняли.

Волосы у парня отросли, шрамов никаких не осталось, цвет кожи чистый, нормальный. Никаких следов ожога не осталось.

У этого же пчеловода я научился собирать и заготавливать впрок целебные растения.

Адрес: Ивану Илларионовичу Кореневу, 238152, РФ, Черняховск Калининградской обл., ул. Нахимова, 10—2.

ДРУЖУ С ГЛИНОЙ И МЕДЬЮ

Пять лет назад у меня заболели локтевой сустав и пальцы. Думала, натрудила руки, пройдет. С трудом доила корову и хо-

зяйничала. А через 3 месяца стало невмоготу, меня направили на укол. Но до районной больницы я не дошла. Позвонила с дороги подруге детства Людмиле Корзухиной, она позвала к себе и научила лечиться глиной. Полиартрит свой я одолела. И теперь ведро с глиной всегда стоит наготове дома.

Развожу глину водой до консистенции сметаны. На детскую клеенку кладу тряпочку, на нее — слой в 2 см глины и прикладываю к больному месту, сверху заматываю чем-нибудь теплым. Держу компресс часа 2-3. Я проделала 8 процедур до полного излечения, каждый раз используя свежую глину, а отработанную выбрасывала. Только вспоминаю об этом недуге.

Со временем все лекарства заменила глиной. Пью по одной чайной ложке на стакан воды 2-3 раза в день. Об универсальном применении глины много полезного узнала из литературы. Недавно в гололед упала и расшиблась. Когда очухалась, колено стало уже багрово-черным. Кое-как доковыляла до дому и сразу же наложила на ушиб глиняную повязку. В течение трех дней меняла повязки, пока не прошла боль. И мужа своего от радикулита избавила с помощью глины. Так что всем советую запасаться ею. У нас-то ее много в старых карьерах и хорошая — тянется, как пластилин. Часто привожу это бесплатное лекарство по просьбе соседей по поселку.

Мне уже 55 лет, возраст и условия жизни дают о себе знать: болячки появляются то тут, то там. Поэтому всем зожевцам, которые обращаются в вестник за помощью, я рекомендую еще один простой и доступный способ лечения медью.

Врач поставил мне диагноз: остеополиартроз. Глина не выручила на этот раз, лекарства не помогали. Нашла в книге С. Ищенко «Лечебник на каждый день» подходящий рецепт, попробовала. Монеток, выпущенных до 1960 года, дома не оказалось, поэтому муж нарезал мне несколько медных пластинок. Изолентой примотала пластинку на опухший и почерневший мизинец, надела перчатку. Через три дня сняла, подивившись на зеленоватый след. Значит, медь помогла, все прошло.

Использованную пластинку я 10-15 минут держу в банке с водой, воду выливаю, а пластинку чищу наждачной бумагой и держу не менее часа в соляном растворе (1 столовая ложка на стакан воды). Испаряющийся раствор доливаю, а постепенно образующуюся жидкость цвета морской волны применяю для смачивания лица, рук, груди — хорошо помогает от бессонницы.

Кстати, на шее вместо медальона ношу медную пластинку, чищу ее раз в неделю.

В заключение еще три рецепта из собственной практики.

МАЗЬ ПРИ ПОДАГРЕ можно приготовить из 50 г керосина, четверти стакана подсолнечного масла, четверти куска хозяйственного мыла и неполной чайной ложки соды. Втирать в больное место — в «косточку» досуха.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩАЯ СМЕСЬ получается из 1,5 стакана сока редьки, стакана меда и полстакана водки. Добавив столовую ложку соли и перемешав «коктейль», хорошо растереть им больное место. Можно и принять рюмку этой смеси внутрь перед сном.

БОРОДАВКИ у моей внучки я нечаянно свела диметилфталатом, когда намазались им от комаров в лесу , где собирали ягоды.

Адрес: Розе Михайловне Андриановой 627195, Тюменская обл., Упоровский р-н, п. Емуртлинский, ул. Мира, д. 1.

КАК ЖЕНЩИНА 87 ЛЕТ ВЫЛЕЧИЛА ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

В № 17 за 2001 год Екатерина Алексеевна Неваева из г. Ангарска обратилась с просьбой о помощи. Зимой она сломала шейку бедра, а операция ей противопоказана. Расскажу, как вылечилась женщина в возрасте 87 лет. После аналогичной травмы не могла вставать с постели, — так ее мучили боли, а через 1,5 месяца начала ходить.

Она зафиксировала стопу при помощи ровной прямоугольной доски размером чуть больше, чем стопа. Доску прибинтовала к стопе бинтом, в области пятки — бинтовать «восьмеркой» для лучшей фиксации. Доска обеспечит покой для всей ноги и правильное срастание шейки бедра.

Адрес: Борисовой Зое Леонидовне, Москва.

МОЕ СПАСЕНИЕ — ХОЛОДНАЯ ВОДА

Пользуясь советами читателей «ЗОЖ», я тоже решила поделиться своими методами облегчения болей в позвоночнике и суставах без таблеток, микстур, растирок и других лекарств. Только водой. Холодной водой. Узнала я об этом методе из телепередачи «Из жизни женщины».

Итак, утром я встаю, чищу зубы, умываюсь, наливаю полную ванну холодной воды из-под крана и ложусь в нее. Медленно, но стараюсь сразу всем телом погрузиться в воду. Процедуры начинать с 20-30 секунд, увеличивая каждый последующий сеанс на 10 — 15 секунд. Доведите время процедур до 1-2 минут. Продержитесь 10-20 ванн по 1-2 минуты, а потом снова наращивайте время процедур, доведите постепенно его до 5 минут, ориентируясь на самочувствие.

Полежав в ванне, можно, если захотите, окунуть голову. Выйдя из ванны, хорошенько растереться полотенцем или массажной щеткой, надеть теплый халат и побыть в теплом помещении 15-20 минут. Кстати, и в ванной должно быть тепло.

Я делаю минимум 2 такие ванны в неделю. В теплое время года, с мая по сентябрь, принимаю холодную ванну дважды в день: утром и на ночь. А как похолодает, то 3-4 в неделю 1 раз в день.

Честно признаться, в первый раз боялась: «Ой, а вдруг простыну? Ой, а как же мой бронхит хронический? Ой, как бы мне в этой ванне не умереть от холода». Но потом решила, будь что будет! После первых процедур думала, что заболею или что похуже случится... Но — нет! Не простыла, не заболела, а наоборот — спина, поясница и суставы что-то притихли, затаились. Самочувствие после ванны — как будто на свежем воздухе сделала хорошую зарядку. Утром бодрое, хорошее настроение и самочувствие, а ночью — хороший сон. Когда регулярно принимаю ванны, то не болею гриппом и ОРЗ. Бывает, что не приму ванну и чувствую, что чего-то не хватает, а если неделю-другую пропущу, то спина

вроде начинает побаливать, и суставы о себе напоминают.

Мне 59 лет, пенсионерка, живу одна, но есть дети, внуки. Внуки еще маленькие, но скоро я начну приучать их к холодной воде.

Адрес: Зверевой Валентине Ивановне, 350029, г. Краснодар-29, ул. 1 Мая, д. 234, кв. 186.

А РЕЦЕПТ ОТ МИГРЕНИ ОКАЗАЛСЯ ПРОСТЫМ

Давно хотела вам написать, да все не решалась. Хочу поделиться тем, как я вылечилась от мигрени. Страдала этой болезнью со школьных лет, можно сказать, всю жизнь — в декабре 2001-го мне исполнится 62 года. В медицинской энциклопедии прочитала, что это неизлечимое нервное заболевание. Я же — вылечилась! И вот по какому рецепту. Утром в 1 стакан только что вскипяченного горячего молока разбить одно сырое куриное яйцо и разболтать. Выпить горячим натощак. Курс — ровно 7 дней. Я решила попробовать и не разочаровалась — вот уже 12 лет никакой мигрени!

Адрес: Игнатьевой Галине Алексеевне, 630027, Новосибирск, ул. Объединения, д. 31/1, кв. 8.

ТРОФИЧЕСКУЮ ЯЗВУ ЛЕЧИЛ СТРЕПТОМИЦИНОМ

Пишу во второй раз, хочу поблагодарить всех, кто мне ответил, сказал добрые слова, которые меня согрели. В колонке «Отзовитесь» прочитал просьбу о помощи в лечении трофической язвы. Знаю очень простое и доступное средство — стрептомицин. Нужно мелко раскрошить таблетки и посыпать раны. Боли уйдут, а язвы заживут очень быстро. Рецепт проверен.

Адрес: Валову Владимиру Михайловичу, 456228, Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й микр-н, д. 34, кв. 46.

КАШТАН И ТРОМБОФЛЕБИТ

Пишу я для тех, кто просит совета в лечении тромбофлебита. Мне 75 лет, более 20 лет назад я перенес операцию на кисти руки. После операции я заболел тромбофлебитом в тяжелой форме. Нога, на которой закупорились сосуды, распухла так, что я не мог надеть брюки. Боли не давали покоя ни днем, ни ночью. По моей просьбе меня выписали домой из больницы (я не хотел, чтобы люди видели мои страдания). Дома я лежал с поднятой вверх ногой и корчился от страшной боли.

Однажды почтальон принес газету. Мне дали ее почитать, чтобы немножко отвлечься. На мое счастье, там была опубликована статья Антонины Даниловны Туровой, которая в то время работала во Всесоюзном институте лекарственных растений. В статье был рецепт применения конского каштана в лечении тромбофлебита и других заболеваний.

Благо, у нас в селе есть деревья каштана. Дело было осенью, и каштан уже дал плоды. Жена сразу приготовила отвар по этому рецепту, и я начал принимать лекарство. Уже в первую ночь боли утихли и я смог заснуть, а через 2-3 дня опухоль спала, а еще через несколько дней исчезла совсем. С тех пор тромбофлебит меня не беспокоит, но я все-таки принимаю настойку для профилактики.

Рецепт ее такой. Вам понадобится желто-зеленая оболочка плода конского каштана. Чтобы снять ее, подержите сухие плоды в холодной воде 12 часов. Оболочка взбухнет — снимите ее ножом.

На 200 г холодной воды возьмите 2 г оболочки плода каштана (это приблизительно с двух средних каштанов). Кипятите 10 минут с момента закипания на медленном огне в эмалированной посуде. Дайте настояться 6 часов. Принимать отвар внутрь за 30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке. Пить 12 дней.

Если болезнь не пройдет, то через 10 дней курс лечения повторить. Для профилактики отвар можно пропить 1 раз в три месяца. Это особенно пойдет на пользу пожилым людям.

Хочу поблагодарить редакцию «ЗОЖ» и Раису Викторовну Борисенкову из г. Смоленска. Ее рецепт лечения красным мухомором («ЗОЖ» № 11—12 за 1997 год) помог мне справиться с кистой на почках и избежать операции.

Адрес: Поплутину Александру Ефимовичу, 357010, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, с. Казьминское, ул. Калинина, д. 65.

«ЗОЖ»: Мы повторим рецепт Раисы Викторовны Борисенковой с мухомором. 3 — 4 мухомора с красными шляпками и бе́лыми точками на них измельчить и залить 0,5 л водки или спирта. Настаивать в темном месте три дня, хранить в бутылке темного стекла. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой. Достаточно попить 2 — 3 недели. Потом — для профилактики 2 — 3 дня в месяц.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ПОМОГ. НО ТОЛЬКО ОТ ЖЕЛУДОЧНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ

Прочитала свое письмо, опубликованное в вестнике №17 (197) «Меня воскресил тысячелистник». Признаюсь, не ожидала получить письма раньше, чем газету. Нам ее приносят с опозданием. На многие уже ответила, обещаю ответить на все.

Но вот что заставило меня написать в «ЗОЖ» второй раз. Я не указала в первом письме, что рак у меня по гинекологии, а люди просят в письмах посоветовать, как лечить рак губы, поджелудочной железы, печени и т.д. Я же травой тысячелистника вылечила только кровотечение кишечника, которое возникло у меня от лучевого язвенного эрозийного колита после облучения.

Многие спрашивают, как готовить настой и как принимать. Вот рецепт: 1 столовую ложку измельченной травы тысячелистника залить двумя стаканами крутого кипятка, настоять 1 час, процедить и разделить на 3 порции. Пить по 3 раза в день за 20 минут до еды.

Большое спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу и прислал рецепты от болей в запястье и воспаления суставов. Я обязательно воспользуюсь ими. Верю: что-нибудь, да поможет. Мир не без добрых людей.

Адрес: Нине М., 353454, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Ленина, д.179, кв.102.

МОЙ ОЧИЩАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

Здравствуйте! В «ЗОЖ» №3 за этот год было опубликовано мое письмо «Соломинка, за которую я держусь». Рада, что послание показалось вам интересным. До сих пор получаю письма.

А сейчас хочу предложить метод очищения организма, который уже испытала на себе и который не встречала на страницах вестника. Это очень

действенный метод: чистит почки, печень, желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути и вообще весь организм.

Вот этот рецепт: почки березы — 50 г, мята перечная — 3 ст. ложки, кукурузные рыльца — 6 ст. ложек, липа (цветы) — 1 ст. ложка, корень солодки — 3 ст. ложки, корень валерианы — 1 чайная ложка, хвощ полевой — 2 ст. ложки, петрушка — 3 ст. ложки. Все составляющие тщательно измельчить, чем мельче, тем лучше. (Корень солодки я измельчаю в кофемолке). Все хорошо перемешать. Взять 5 столовых ложек приготовленной смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе ночь. Утром процедить. Днем всю дозу настоя выпить равными порциями за три раза, за 20 минут до еды.

Вечером — обязательно очистительная клизма: на 2 л воды добавить 1 ст. ложку сока лимона или яблочного уксуса. И так 21 день подряд. Произойдет комплексное очищение всего организма, особенно после 4—5 процедур: с мочой выходят слизь, белые хлопья; после клизмы — каловые камни и зеленоватые «пробки» из печени размером с крупную фасолину.

Результаты? Стала значительно лучше себя чувствовать — это ясно. Получила и в некоторой степени неожиданный эффект. У меня постоянно, зимой и летом, трескались пятки. Глубокие такие трещины — боль ужасная. И какие рецепты я только не перепробовала — парила, чистила пемзой, мазала всякими мазями, делала компрессы из урины, ванночки из сыворотки — ничего не помогало. А вот за время курса очищения пятки зажили, и кожа на них стала гладкой и мягкой.

Но это еще не все. Раньше, до применения рецепта, у меня была очень низкая температура тела (35,4—35,8), хотя я не чувствовала упадка сил. Когда-то я прочитала, что пониженная температура и трещины на пятках — результат «забитых» почек. Я почистила почки тыквенными семечками (по рецепту Аллы Тартак) — никакого эффекта. И только мой «коктейль» вернул нормальную температуру — 36,4—36,6.

Если кто-то захочет провести очищение по этому методу, желаю успехов! Указанной дозы трав не хватит на весь курс, поэтому смесь придется готовить 4—5 раз.

В заключение хочу обратиться к зожевцам из Харькова и Харьковской области с просьбой откликнуться. Хотелось бы встретиться, пообщаться, обменяться опытом оздоровления, а в дальнейшем, возможно, и клуб создать.

Адрес: Белецкой Тамаре Яковлевне, 62341, Украина, Харьковская обл., Дергачевский р-н, пос. Малая Даниловка, Красноармейский пер., д. 2.

ЗОЖ: Во-первых, мы благодарим Тамару Яковлевну за рецепт. Действительно, таковой прежде в письмах читателей не встречался. Ну, а во-вторых, мы всегда поддерживаем идею клуба. Откликнитесь, друзья, может быть, объединение и состоится.

ОТ ОТЕКОВ СПАСЛА БЕРЕЗА

Прочитав вестник «ЗОЖ» за январь 2001 года, я стала подписчиком этой нужной газеты. Один народный способ лечения отека ног березовыми вениками применила. Результат лечения отличный. Ноги отекали от колен до пальцев. Отек был сильный. Сын нарвал березовых веток, я на ночь обложила ими ноги от пальцев до колен и закутала пуховым платком. О, чудо! Ноги были, как в печке, по всему телу шло тепло. Я была как будто в бане. Наутро отек стал меньше наполовину. Семь дней подряд я проделывала эту процедуру на ночь — до полного исчезновения отека и болей в голеностопных суставах. Сорванные ветки хранила в ведре с водой на балконе. А у кого есть возможность, можно срывать ветки каждый день и прикладывать к ногам свежие — так лучше.

Аппликацию из листьев не делайте — не поможет, прикладывать нужно именно ветки (50—70 см).

Адрес: Зиновьевой Нине Ильиничне, 443051, г. Самара, пр. Металлургов, 93—27.

НОВЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ СВОЙСТВА ВОДКИ С МАСЛОМ

Расскажу о своем опыте излечения от аллергии и боли в коленке. А было так. В марте 2001 года я потеряла голос. Я преподаватель школы искусств — много приходится петь, говорить. «Ну все, — думаю, — придется недели 2 — 3 хрипеть, молчать или брать больничный». И тут меня осенило! Взяла я свой ингалятор «Махольда», налила в него водку с маслом (1:1) и начала каждый час дышать. И произошло чудо — через 2 дня голос восстановился.

Я решила смесь пить 3 раза в день, чтобы поднять иммунитет и избавиться от аллергии — страдала ею уже 27 лет. Как только начинается цветение амброзии и подсолнечника — нос закладывало, заливалась слезами, хрипела, все тело чесалось. Пила смесь легко — с боевым настроем — с марта по июнь 3 раза в день 30:30. С июля перешла на одноразовый прием. И что же? За 2 месяца не приняла ни одной таблетки — в них уже не было надобности. Без носовых платков начала учебный год впервые за 27 лет. Но прибавила в весе, так как не учла, что смесь — высококалорийный напиток.

Кстати, водка с маслом помогает мне и от боли в колене: делаю на ночь компрессы.

Адрес: Бурдеевой Ольге Семеновне, 385018, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Депутатская, д. 12, кв. 52.

ШИШКИ ИВЫ ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Хочу поделиться с вами старинным рецептом, который спас когда-то жизнь нашей маме. Было это в начале 50-х годов. Жили мы тогда в Свердловской области. Очень тяжело заболела мама — мучили сильнейшие кровотечения. Врачи выписали ее домой как безнадежную. Помню, папа буквально тазиками выносил кровь.

И вот как-то в дом к нам постучалась старушка, милостыню просила. Увидев маму, подошла к ней и сказала: «Милая, все у тебя будет хорошо, жить будешь». Отправила она нас с сестренкой в лес и наказала нарвать ивовых шишек. Они хорошо видны зимой и осенью, когда листья опадут.

Затем рассказала, как готовить отвар: 9 шишечек на 1 литр воды, парить на водяной бане минут 30. Пить как воду или чай, сколько захочется. И вот моя мама, Демина Татьяна Павловна, 1908 года рождения, прожила 91 год. Мне самой уже сейчас 61 год.

Адрес: Токаревой Анне Егоровне, 462722, Оренбургская обл., Домбаровский, п. Голубой факел.

ОТ НАШЕГО КОРРЕСПОНДЕНТА ПО ЦЕНТРУ РОССИИ

ВРОДЕ БЫ КАК О ПЧЕЛАХ, А СКОРЕЕ — О ЖИЗНИ

Алексей Андриянович — пенсионер. Вот уже 20 лет он водит пчел, а уж как любит их, судите сами: он их называет «мои девушки»... Здоровье плохое, и если бы не пчелки... Спасибо говорит он им каждый день. Говорит:

— Когда летом что-нибудь около улья колдуешь, какой аромат из улья, и медом, и ядом пчелиным, и прополисом, и все это в один аромат — сущая аптека!

И даже так говорит Алексей Андриянович:

— Я их больше жизни люблю!

Так и пишет он мне в письмах.

В последний раз я от Алексея Андрияновича письмо получила не простое, а с фотографией, да еще с какой — ни в сказке сказать, ни в письме написать...

Взглянула я на эту чудесную цветную фотографию и враз поняла: осуществил-таки свою давнюю мечту мой друг по переписке, пчеловод-любитель и всей душой поэт и художник Алексей Андриянович, которого я никогда наяву не видела: стоит он с таким прекрасным лицом, а рядом с ним чудо-улей. Не сразу и догадаешься, что это улей, только воскликнешь:

— Ах, что ж это за теремок такой сказочный?!

Четыре месяца работал Алексей Андриянович, чтобы такое чудо поставить в саду. Смотришь и думаешь:

— Не единым хлебом жив человек! Как верно: не единым! Я про то опять намекаю, что если б и другие наши человеки не самогонку гоняли, чтобы свою тоску в ней хором топить, а строили б кто да что: кто улей наподобие такого, кто горку для внука или для какого соседского полусироты — то насколько бы жизнь стала краше, что ни в сказке сказать, ни по телевизору показать! Во как!

Ох, песня моя, заговорилась... Оставила я своего друга с чудо-ульем в саду и мелю что ни под руку... А он все с пчелками... Ну, и не буду, не буду мешать... Тут у меня еще рецепты есть, какие Алексей Андриянович мне еще в прошлом годе присылал.

Вот они — нашла:

От кашля. Взять надо лука измельченного полкило, положить меду 50 граммов, добавить сахару 40 граммов, налить литр воды и все это держать на слабеньком огне три часа. Перелить в баночки, плотно закрыть и хранить в прохладном месте. Пить по второй или третьей части стакана.

От бронхита, гриппа. Натереть на терке 200 граммов лука, добавить 200 граммов меда, съедать по чайной ложке 5 раз в день.

Лечитесь на здоровье с легкой нашей руки!

Галина КУЛЕШОВА.

А написать Горшкову можно по адресу: 442371, Пензенская область, Мокшанский р-н, с.Воронье.

ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Испеку пирог с
черникой,
Поколдую, не спеша,
Помешаю, повздыхаю,
Будет тесто, как душа.

Испекла пирог
с черникой,
По краям блестит
глазурь:
Пусть спасает,
защищает,
Бережет от нервных
бурь.

Испекла пирог
с черникой –
Угощайся, дорогой!
Будет праздник, будет
радость,
Будет мир у нас
с тобой!

На столе пирог
с черникой –
Улыбается родня,
Ваши взгляды – мне
награда,
Утешенье для меня.

Испекла пирог
с черникой
И шепчу вам не спеша:
«Я старалась всем
на радость,
На столе – моя душа!»

Антонина ШИЧАНИНА.
г.Углич.

«ЗОЖ»: Признаться, стихотворение это пришло к нам по факсу. Отсюда мы и взяли телефон. Позвонили и обнаружили автора. Антонина Николаевна по профессии учитель русского языка и литературы, большая поклонница физических упражнений: бегала на лыжах, занималась плаванием, гимнастикой.

Последние 10 лет она — помощник главы Угличского округа по работе с Думой, общественностью и средствами массовой информации. Старается держать себя в тонусе. На работу и с работы ходит пешком в любую погоду. Следует многим советам вестника, который выписывает. Словом, наш человек. Вот еще бы и того пирога с черникой отведать...

КУЛИНАРНАЯ КНИГА «ЗОЖ»

Признаться, мы как-то за делами забыли о нашей Кулинарной книге, а между тем читатели нет-нет да и присылают весьма любопытные рецепты, которые, несомненно, помогут выжить в наше нелегкое время.

СЫР ВАРЮ САМА

Я очень люблю сыр. Но, к сожалению, при наших нынешних ценах покупать сыр в магазине я не могу себе позволить. Но зато я сама варю такой сыр, который от магазинного и не отличишь. Он у меня тоже получается с дырочками. Готовить его можно только из деревенских продуктов.

1 литр молока нагреть в алюминиевой кастрюле до образования пузырьков, но не кипятить. Положить 1 кг творога и, непрерывно помешивая, дать свернуться 2-3 минуты. Затем все выложить на дуршлаг, чтобы сыворотка стекла. Пока она стекает, растопить 100 граммов сливочного масла, добавить 1 (можно чуть больше) чайную ложку соли и чайную ложку пищевой соды. Выложить всю массу в кастрюльку с растопленным маслом и варить 10-15 минут, помешивая, до однородной массы. Разлить по формам и выставить на холод. Первый раз может и не получиться, но когда набьешь руку, сыр получается замечательный.

Адрес: Десятовой Ольге Викторовне, Оренбургская обл., Саракташский р-н, с.Бурунча, ул. Центральная, д. 36.

СОЕВЫЕ ОЛАДУШКИ

Замочить с утра 1 стакан сои. На другой день добавить 1 морковь, лук и чеснок – все пропустить через мясорубку два раза. Приготовить тесто такой консистенции, чтобы его можно было брать ложкой. Добавить немного молока, муки, соды (загасив ее уксусом или лимонной кислотой) и выпечь на сковородке. Затем сложить оладушки в кастрюльку. Развести в 0,5 л воды два любых бульонных кубика и залить этим бульоном оладушки. Поставить кастрюльку на огонь и дать покипеть минут 5.

СЕЛЕДОЧНЫЙ ПАШТЕТ

Филе одной малосольной селедки, плавленый сыр, две морковки, 1 столовую ложку сливочного масла, чеснок, немного лука – все пропустить через мясорубку. Паштет готов.

Адрес: Косиновой Л.М., 692751, г.Артем-1, ул. Полтавская , д.74, кв.6.

ПРО КАРТОШКУ, МУХОМОР И ПРОЧЕЕ...

Я более 30 лет изучаю опыт народной медицины, собрала много специальной литературы, рецептов, выращиваю лекарственные травы, по мере сил помогаю людям. Бывает, врачи не в силах помочь больному, и в критической ситуации выручает народное средство. В моей жизни было несколько таких случаев.

НЕУДОБНЫЕ ВЕНЫ

Я попала в больницу с воспалением легких (три недели поселковый фельдшер ставила диагноз ОРЗ). Назначили интенсивное лечение, уколы, в том числе и «горячий» — хлористый. Вены у меня плохие, для инъекций неудобные. Медсестра попыталась и проколола вену насквозь, введя хлор в мышцу запястья. Через час на этом месте вздулась шишка, через три — рука распухла до локтя. Позвала на помощь.Прибежала сестра, испугалась, руки дрожат, хватает ампулы, шприц, причитает: «Ткани могут отмереть...» Сделала несколько уколов магнезией, не скрыв, что блокаду надо было бы провести в первый же час. Хлор успел распространиться и начал свое разрушительное действие. И медицина, оказывается, уже бессильна.

Вернулась я в палату, еле на ногах держусь от боли. Неужели потеряю правую руку? Что делать? Думаю, думаю, но не паникую. А что, если рискнуть простым средством?

Санитарка принесла мне из магазина картошки. Я ее вымыла, натерла и обложила кашицей руку. Держу, качаю, как ребенка. Сил нет терпеть адскую боль. Наконец через несколько часов стало полегче. Еще дважды в этот день обкладывала руку картофельной кашицей слоем примерно в 1 см, а на ночь сделала компресс из собственной мочи. Врачи прибегали узнать, как мои дела, и даже одобрили этот метод. Через неделю цвет кожи нормализовался, опухоль постепенно спала. Правда, еще несколько месяцев рука беспокоила меня, видно, одной недели самолечения было маловато. Но руку я все же спасла и теперь пишу ею это письмо. Сейчас все в порядке.

ВРАЧИ ТОЛЬКО УДИВЛЯЛИСЬ

Человеческая память, как книга: листаешь страницу за страницей, и вдруг мелькнет что-то из пережитого, о чем хотелось бы рассказать. А вдруг кому-нибудь пригодится?

Однажды оказалась я в районной больнице города Западная Двина (тогда еще Калининской области) в одной палате с Парфеньевной (имя забылось). Ступня правой ноги у женщины была иссиня-фиолетовой. Приговор однозначный: гангрена, резать! Пациентка в слезы: «Подождите!» И тут кто-то ее надоумил попробовать растирку из красного мухомора.

Мужу, пришедшему навещать, Парфеньевна наказала: «Иди в лес, ищи грибы и тащи бутылку водки».

Она сама без всяких там доз и рецептов накрошила в банку мухоморов, залила водкой и, не дожидаясь, пока настоится, стала растирать ногу этой кашицей. Долго терла. Передохнет и снова растирает. Врачам ничего не говорила. Банку в тумбочке прятала. А муж каждый день новую порцию приносил. На ночь она водочно-грибной массой ногу обкладывала и закрепляла повязкой.

Через несколько дней ступня посветлела, обрела чувствительность. А врачи только удивлялись, согласились еще на 10 дней отложить ампутацию. И что вы думаете? Вылечила-таки Парфеньевна ногу. Доктор подивился: «Надо же, простенькое лекарство помогло». Но тут уж его деревенская пациентка выразилась от души, по-русски и раскрыла секрет своего выздоровления. А об этой истории еще долго судачили, да и теперь вспоминают. Я же с тех пор всегда держу в доме мухоморную настойку — это настоящий домашний доктор.

И ПО СЕЙ ДЕНЬ ЧИТАЮ БЕЗ ОЧКОВ

Переворачиваю еще одну страничку памяти...

На новогодние праздники собралась я навестить родственников в Калининграде. Накупила подарков, гостинцев целую сумку. Ждала-ждала автобуса, а его отменили, сказали, и другого рейса не будет. Пришлось вернуться. Решила устроить себе каникулы, тем более, что простыла немного. Забралась в постель, укуталась. Думаю, без обеда обойдусь. Лежу, читаю в очках (у меня +1,75), а между делом то мандарин съем, то апельсин — купила-то 3 кг. Да еще травяной чай попиваю. И так все три дня провалялась без еды.

На четвертый день поднялась, сходила на почту за газетами. Просматриваю. И вдруг ловлю себя на мысли, что читаю-то, не надев очки! Не может быть! Листаю газеты, беру книгу — вижу! Вижу без очков!

Через несколько дней попалась мне статья, где объяснялось, что при голодании цитрусовые способствуют восстановлению зрения. Так просто. Удивительная случайность, а я вот уже второй год читаю без очков.

БАБУШКИН СОВЕТ

А эта страничка из моего далекого босоногого детства.

Всякое случалось: синяки, царапины, ссадины. Никто на это внимания не обращал. Лекарств дома не было, а «фершел», как говорил мой дедушка, жил в другой деревне, за несколько километров. Обходились народными средствами.

Как-то раз я сильно порезала палец. Испугалась при виде крови. А бабушка спокойно так мне говорит: «Пописай на пальчик». И правда, кровь остановилась, ранка быстро затянулась.

Примерно через год родители куда-то уехали, оставив меня хозяйничать одну. В хлеву я налетела на ржавый гвоздь. Нашла в чулане тряпку, обмотала ногу и продолжала хлопотать. Нога разболелась, воспалилась, распухла. Когда вернулись родители, у меня уже была высокая температура. Отец посадил меня на раму велосипеда и отвез к медичке в другую деревню. Та помазала чем-то ногу, перевязала, и все.

Лежу в кровати и слышу тревожные голоса родителей; как бы заражения не было. И тут, будто издалека послышался мне бабушкин голос и ее совет. Поднялась, зашла за хлев, сняла бинт и подставила ногу под горячую струю. Потом снова забинтовала — и домой. На следующий день несколько раз потихоньку повторила эту процедуру — боялась, что мама будет ругать. Не помню, сколько дней прошло, но нога благополучно зажила.

С тех пор, как я сама себя вылечила, стала интересоваться всем, что связано со здоровьем человека. Многие люди чуть что — «скорую» вызывают, дорогостоящие лекарства покупают, в очереди на прием к врачу сидят. А стоит ли? Не лучше ли заняться чтением полезной литературы, и в первую очередь вестника «ЗОЖ»? В критический момент вам вспомнится необходимый рецепт. По себе знаю.

Адрес: Каршиевой Татьяне Алексеевне, 238043, Калининградская обл., Гусевский р-н, п/о Михайлово.

ПРОСТЫЕ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Доктор Сэмюэл Уолкер — натуропат. Вместе с женой Кэтрин он работает в Медицинском семейном центре натуропатического лечения в Глендэйле, Аризона, США. Думается, его наблюдения небезынтересны для читателей «ЗОЖ».

С самого начала своего существования на Земле при ранениях, болезнях, усталости люди пробовали применять против них «домашние» средства. В Америке собирателем и поклонником таких рецептов еще в начале XIX века стал доктор Сэмюэл Томпсон. Он отобрал наиболее популярные, имевшие хождение в то время, соединил их со сведениями подобного рода, почерпнутыми из индейского фольклора, и в 1813 году составил некий справочник.

Добрый доктор пользовался такой популярностью и обладал таким даром убеждения, что после его смерти в 1843 году сто тысяч семей Америки издали его книгу и тут же ее раскупили. Этих почитателей доктора прозвали томпсонианцами. Правда, к концу столетия движение как-то выдохлось, однако «бабушкины рецепты», как домашние средства лечения, на «вооружении» поклонников народных методов сохранились.

«Я, — говорит доктор Уолкер, — потратил немало времени на изучение подобных средств помощи, оценил по достоинству многие, кое-какие отверг. Сейчас снова возрос интерес к народным методам лечения. Кроме всего прочего, стоимость лечения подчас столь высока, что иные люди чувствуют себя буквально оторженными от высокотехнологичных методик, современных лекарств и больше полагаются на домашние, народные средства.

Вот некоторые из моих наблюдений и выводов.

НАГРЕТАЯ ИГЛА

Общепринятая процедура, освоенная нашими самодеятельными хирургами: подержать иглу в пламени спички и потом вскрыть этой иглой нарыв, мозоль или пузырь от ожога.

Увы, этой иголкой можно «протолкнуть» бактерии вглубь, и выздоровление затянется.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА ИЛИ ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ?

Любой, кто оказывал помощь своим домочадцам, не раз применял перекись водорода. Чуть какая царапина — спасение в пузырьке с перекисью. И если жидкость пузырится на ранке,— «значит, работает».

Я должен сообщить, что это чудо-средство не такое уж прекрасное. Перекись водорода прямо из пузырька может повредить здоровую кожу и даже мелкие кровеносные сосуды. Гораздо лучше промыть ссадину или царапину водой и, когда просохнет, нанести тонкий слой мази какого-либо антибиотика — это более щадящее решение. А если надо остановить кровотечение, то существует абсолютно безопасный способ: положить на ранку сухой пакетик чая. Танины, содержащиеся в чае, способствуют сужению кровеносных сосудов, и это останавливает кровь.

ПОВРЕЖДЕНИЕ СУСТАВОВ

Такие неприятности, как вывихи, надо немедленно лечить, прикладывая к поврежденному месту пакетик с холодной водой или льдом. Холод вызовет сужение сосудов в месте травмы, и это лучшее препятствие сильному отеку, появляющемуся в таких случаях очень скоро. Использовать лед и холодную воду не дольше 20—30 минут.

При повреждениях суставов помните четыре правила: покой, лед, тугая повязка и повыше поднять поврежденное место.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Есть очень хорошее домашнее средство для лечения головной боли сосудистого происхождения. Приложив к голове пузырь со льдом, мы добьемся сужения кровеносных сосудов, и тяжелая головная боль проходит. Лечение будет еще эффективнее, если одновременно опустить ноги пациента в горячую воду. Это отвлекает большое количество крови от головы к ногам, еще больше облегчая состояние пациента.

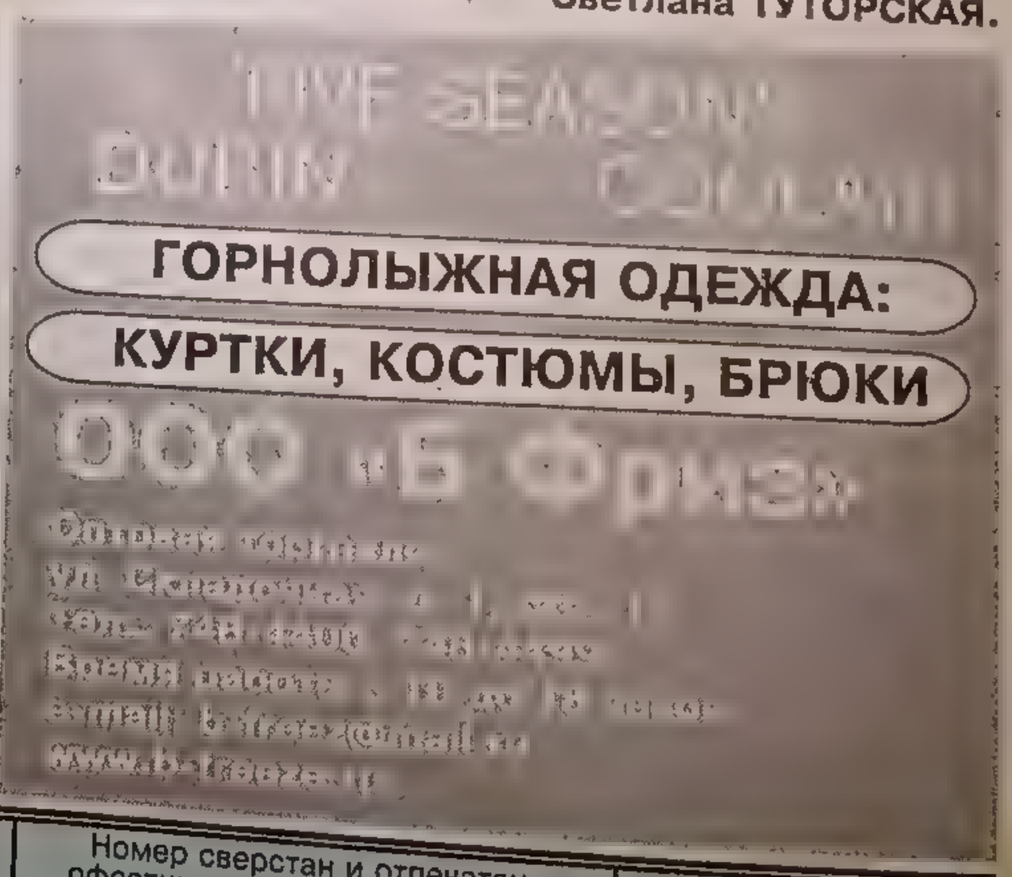
Но есть головные боли другого типа — они вызваны недостатком воды в организме. В таких случаях надо просто выпить пару стаканов воды, и это принесет огромное облегчение.

ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ

Ожоги — это серьезное повреждение. После того, как пациент удален от источника повреждения, процесс разрушения клеток продолжается, потому что действует тот избыток тепла, который был причиной ожога — ткани поглотили его, он никуда не делся. Вот почему самое лучшее — опустить обожженное место в воду со льдом или приложить лед. Воздержитесь от применения масла или различных «экстренных» мазей, потому что они помешают усиленной теплоотдаче, которой надо добиться.

Если высокая температура, боль и другие симптомы после лечения водой не ослабевают, надо обратиться к врачу. Желательно найти такого, кто понимает и ценит ваши первые попытки принести облегчение близким простыми средствами. Нужен доктор, с которым можно говорить совершенно искренне. Хорошо информированный пациент, его семья и хороший доктор могут сотрудничать очень эффективно».

По материалам зарубежной прессы подготовила Светлана ТУТОРСКАЯ.



Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Шеф-редактор Светлана ТУТОРСКАЯ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.883.000
Заказ № 5979
Подписано в печать 6.12.2001

61-230

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЕСТНИК «ЗОЖ»

№24 (204) ДЕКАБРЬ 2001

II «БВ»

Рисунок этот принесла в редакцию буквально накануне верстки вестника москвичка Татьяна Чаплыгина. Она уже однажды выступала у нас с обложкой. Тогда получилось очень даже ничего. Ну, а на этот раз просто шедевр. Вся новогодняя атрибутика: и звезды, и месяц, и елочки, и Снегурочка. Но самое главное – Лошадь. По восточному-то календарю грядет год Лошади.

А сейчас для вас

Галина КУЛЕШОВА

Минута медленно течет –
Года летят стремительно.
Который год уж Новый год
Встречаю – удивительно!

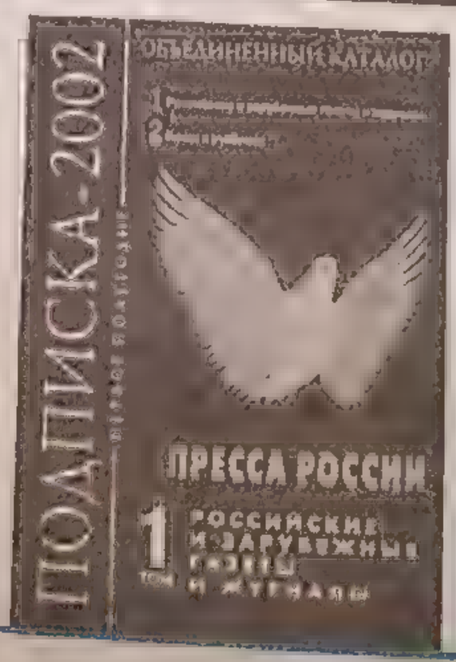
Который год под Новый год
Душа поет-волнуется!
Обновленья сердце ждет:
Как перезимуется?

Который год под Новый год
Мне луч надежды светит:
Солнце радости взойдет –
Мил цветами встретит...

ФОРМУЛА УСПЕХА: 1+1

Похоже, что и на этот раз она отлично сработала. Нет, нет, мы еще не имеем окончательных данных, но абсолютно ясно, что результат получится значительно лучше, нежели на 1 января 2001 года. Спасибо всем, кто поддержал вестник и остался с нами. Это обязывает!

Окончательные данные мы опубликуем в первом номере 2002 года, а пока напомним: подписная кампания закончилась, но подписка продолжается. Кто опоздал, может подписаться с февраля, марта и так далее. Наши подписные индексы перед вами. Кстати, не забудьте, что помимо вестника «ЗОЖ», мы выпускаем журналы «Предупреждение» и «Предупреждение плюс», популярность которых, особенно последнего, стремительно растет.



- **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» – Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 – в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»**

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ: ЛУЧШЕ БУДЕТ!

Итак, друзья мои, еще один год в жизни вестника миновал. Я думаю, это был плодотворный год. Во-первых, мы наконец наладили регулярные выпуски – 2-я и 4-я неделя каждого месяца. Во-вторых, мы уверенно вышли на объем 24 страницы и, очень может быть, сумеем двинуться в этом направлении дальше – к 32-м! В-третьих, у нас более-менее сложился определенный «репертуар». В этом отношении, полагаю, мы достигли некоего всеобщего согласия, или, как говорят эрудиты от политики, консенсуса. По крайней мере, подавляющее большинство читателей в своих письмах повторяют один и тот же рефрен: не надо ничего менять в вестнике – пусть он остается таким, какой есть на сегодняшний день... Да, чуть было не упустил самое главное: рост рядов подписчиков. Мы начинали год в составе 1.039.369, к январю армия выросла более чем на 160 000, ну, а начнем... Не скажу точно, пока не знаю, но почти уверен, что на старте 2002 года нас будет где-то за 1.300.000! Покупающих газету в розницу я во внимание не принимаю, хотя таковых немало, и я отношусь к ним с не меньшим уважением, нежели к закрепившим наши отношения на, так сказать, «постоянной основе».

Все это что-то вроде отчета о проделанной работе.

Теперь – о чем вы пишете, ответы на вопросы и так далее – своего рода деловое совещание с вами.

Я не могу запретить читателям высказывать свое мнение о вестнике. Как правило, оно доброе, частенько восторженное и очень редко – злое, на грани ругани. За год таковых можно буквально перечесть по пальцам.

Так вот, запретить я не могу. Но я строжайше требую от сотрудников безжалостно вымарывать все дифирамбы в адрес газеты, если только после этого в письме хоть что-то остается.

И тем не менее кое-какие хвалебные строки проходят. Это кого-то раздражает, хотя сегодня нет изданий, которые каким-то образом не намекали бы читателям о своей ценности для них. Увы, таковы законы конкуренции... Я и сам иногда злюсь, когда перечитываю вышедший номер и обнаруживаю перебор похвал. Однако наша читательница из Ростова Тамара Анатольевна Анопка по этому — в принципе пустяку — просто «вышла из себя»:

«Вестник «ЗОЖ», — пишет она, — хронически болен: он любит захлебываться от читательского восхищения и массовой великой благодарности. Все письма печатаются без скромного сокращения на всех страницах... Для рекламы достаточно 10% в год хвалебных од, но не 70% на площади каждого номера...».

Честное слово, меня чуть «кондратий» не хватил. 70%! Где, откуда, как?! Взял последние номера. Пересчитал. Получилось — да, признаю — дифирамбов где-то по 50-60 строк на более чем 6000 строк в номере, включая и такие «хвалебные оды», как «читаю вас от корки до корки», «вестник стал настольной книгой» и так далее. 60 против 6000. Один процент. Один, а не семьдесят...

Мой совет всем, кто берется за перо: ничего не делать в запальчивости. Все – только после короткой медитации – будет яснее и точнее картина бедствия, то бишь хронической болезни, которой страдает «ЗОЖ».

В письмах нас часто спрашивают: «Почему упорно не даете оглавление к номеру?» Если читатели заметили, в 23-м номере мы сделали слабую попытку: отметили главные материалы. Но, скажем, такие рубрики, как «Ваши письма...», «Домашний доктор», «Рак можно победить»: обозначить все, что в них публикуется, — не хватит титульной страницы.

Или вот еще: «Почему убрали из вестника «Клуб знакомств»?» Основных причин три. Во-первых, мы убедились в полной неэффективности клуба. За все время на моей памяти лишь один случай удачного соединения сердец. Во-вторых, маньяки от сильного пола писали дамам скабрезные письма (те пересылали их нам), а то и радовали жаждущих фотографиями, где откровенно демонстрировали свои мужские достоинства. В-третьих, нашлись шутники, которые обращались в редакцию за помощью, а потом выяснялось, что «объект» замужем, никуда не обращался и вовсе не помышляет о каких бы то ни было знакомствах. Скандал! В итоге «любовная лодка разбилась о быт». Увы!

Но пойдем дальше. Отнюдь не все читатели выражают восторг по поводу большого количества стихов – это, наверное, те, кто их не пишет. Понятно, не все у нас Бэллы Ахмадулины и Анны Ахматовы. Но люди сочиняют, творят! Стихи – один из способов доступного самовыражения. Это, наконец, от души. И еще не известно, что способствует в большей степени оздоровлению – стихи под настроение или очередной рецепт. В конце концов, и письма, которые мы публикуем в огромном количестве, — не тургеневская или лермонтовская проза.

«ЗОЖ» — это газета читателей, и именно они получают в ней «зеленый свет», независимо от уровня таланта. В пределах допустимого, конечно.

Или вот каталог. Та же госпожа Анопка — прицепился я к ее письму, достала! — завершает послание следующим образом:

«Уважаемый А.Коршунов, ради Бога, не заставляйте своих подписчиков биться головой о здание редакции, чтобы кровью доказать, что хотя бы каталог должен быть расплатой за вашу ошибку в вопросе необходимости оглавления... Остаюсь подписчицей «ЗОЖ» на 2002 год...».

Что сказать? Поберегите голову, Тамара Анатольевна, я «расплачиваюсь» — вот он, каталог, перед вами. Как и было обещано, — в последнем номере уходящего года... А вообще мы с вами сработаемся. Неравнодушные люди, горячие головы нам в «ЗОЖ» ох как нужны!

Кстати, о каталоге. Он – не самое совершенное творение. Обозначить все, что мы публиковали, – номера не хватит. Я главным образом надеюсь на то, что многие наши читатели, действительно, заинтересованные, ведут свои каталоги по тем разделам, которые им необходимы. Но, коли народ требует, пусть каталог будет.

Пардон! Пользуясь правом главного редактора, я тут расписался... Чуть главное не упустил.

С Новым годом, друзья! С новым счастьем!

По восточному календарю грядет год Лошади. Неплохо, знаете ли. Что-то в этом есть наше. Родное. В подавляющем большинстве читатели вестника всю жизнь работали, как лошади. Правда, лошадиным здоровьем многие теперь не отличаются. Но к овсу, особенно после публикаций об овсяном киселе Владимира Кирилловича Изотова, вероятно, приобщились. Хорошая вещь, я вам скажу. Если честно, то я бы лично и сам не прочь стать лошадью. Натурально. Возят на тебе воду и возят. Понукают, если что. А то и кнутом пройдутся. А ты бредешь себе и бредешь. Чихать на этих хозяев! Добрался до стойла: тепло, мухи не кусают, мешок с овсом – ну, на худой конец с соломой – под боком. Жуй на здоровье и радуйся жизни.

Наш год, одним словом. И не сомневайтесь: будет лучше! С этим давайте и жить дальше!

Анатолий КОРШУНОВ.

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

И после захода солнца нас ждет многообещающий рассвет.

Пишу вам второе письмо. Меня вдохновили на это люди, которые не теряют оптимизма, несмотря ни на что — сужу по письмам, из которых и состоит вестник.

Так вот. Гостила я этим летом в деревне. Между тем я выросла в городе, и ранее мне как-то не приходилось бывать в деревне подолгу — так, несколько раз, проездом. Ну, а та, о которой рассказываю, относительно небольшая — половина домов заброшены, но то трепетное чувство, которое меня охватило, несравнимо ни с чем.

В городе не чувствуешь глубокой взаимосвязи человека и природы, не испытываешь, не понимаешь этого великого круговорота, приобщения к тайнам мироздания. Да, да, в городе приглушается чувство радости собственного бытия, являющегося маленькой частицей мудрого, простого и сложного мира.

А что деревня? Окруженная с одной стороны лесом, переходящим в бесконечный бор, с другой — озером; и небо — как огромный парус, в который ударяют могучие порывы ветра.

Бывают минуты, когда душа со всей полнотой ощущает загадку и вечное движение жизни. Оживут и заговорят волны, зашепчет тростник, загомонят птицы. Их крики так похожи на человеческую речь. Тихой невыразимой музыкой полны шумящие на ветру березы и осины.

Как не любить эту прелесть русской природы!

Так есть же у нас в жизни то, ради чего нужно стремиться преодолеть страх одиночества, стараться залечить, казалось бы, неизлечимые раны и, собрав волю и страсть к жизни, идти непреклонно вперед. После захода солнца нас ждет розовый, в легкой дымке тумана, многообещающий рассвет!..

Все будет хорошо!

Счастья и здоровья вам, дорогие читатели вестника «ЗОЖ»!

А в заключение прошу поделиться народным средством избавления от нервного лицевого тика.

Адрес: Гридиной Ларисе Ивановне, 453104, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Фестивальная, 11-37.

«ЗОЖ»: Айда на Новый год в деревню, друзья! Приобщимся к тайнам мироздания и дадим наконец волю чувству радости собственного бытия.

Какие шутки? Мы на полном серьезе!

ПЕСНЕЙ ПО ДЕПРЕССИИ

«Человек каждый день должен видеть хоть каплю радости».

А.П. Чехов.

В небольшой уральской деревеньке (не называю ее) о депрессии понятия не имеют. Эти люди не замыкаются в себе от всяких невзгод, не пьют «негрустин» в капсулах (бесценный зверобой они свеженьким настаивают и лечатся по-своему), не закисают до полночи перед телевизором — для них важнее живое общение, оптимизм, юмор, смех, а главное — всегда с песней — этим лучшим лекарством для души.

...Поздним вечером, когда на улице капли дождя и хлопья снега спорили, что сейчас — осень или зима, в окно маленького домика постучали, и кто-то крикнул: «Дядя Петя, тетя Анюта, Гореленки зовут!..».

Муж вопросительно глянул на жену...

— Пошли, пора вроде, — отозвалась Анюта.

Супруги быстро собрались и «двинулись» в путь. У Петра под балахоном в одной руке гармошка, на другой — Анна. Ледяной ветер кружил мокрый снег, сек лицо, но Петр шагал все быстрее к приветливо мелькающим огонькам гостеприимного дома, где их ждали.

Застолье уже шумело. Гармонисту с женой — почетное место. Ребятишки повисли у него на шее:

— Дядя Петя, сыграй!

— Да разве от вас отвяжешься, — шутил Петр.

И зазвучала «Камаринская». Разноцветными бабочками полетели по кругу дети. Плясали вдохновенно. Светлели лица пожилых, начинали улыбаться хмурые, задумывались бесшабашные — музыка и песня нужны были всем, как хлеб. Равнодушных не осталось. Толк в пении здесь знали с испокон веков. Пели не по нотам — душой: широко, вольно, распахнуто-песенно, выплескивая радость и горе, позабыв обо всем на свете. «Что мне за неволюшка без милого дружка жить?..» — песня мерно плыла и брала за сердце, словно одинокая женская доля рыдала сама над собой.

Кое у кого заблестели слезы... Петр не выдержал — заиграл. Его рокочущий бас рассек горькую песню:

— Ох, ох, не дай Бог
Милку маленькую любить...

— Петро, Петро, — качала головой хозяйка. — Опять ведь у Анны на сапожках ни снежинки не было... (Все знали, как он любил и берег ее).

В ответ миниатюрочка-Анюта птичкой выпорхнула на круг, задорно отпарировала мужу:

— Эх! Топни, нога,
Топни, правенькая!
Все равно Петруша любит,
Хоть и маленькая!

Веселая, красивая, она, казалось, не доставала ногами земли — летала. Не один Петр любовался женой. Парни все глаза проглядели на нее, пытались переплясать. Куда там... гармошка без слов выдавала сокровенное. Гости лихо отплясывали «русскую», дробно стучали девичьи каблучки, парни отбивали «чечетку». Кто-то крикнул: «Тете Маше — «Барыню»!»

И полилась раздольная мелодия... Махнув платочком, пожилая хозяюшка поплыла павой. Дед сразу помолодел. Сбросив добрых пару десятков лет, он выкидывал такие «колена», что все только ахали. Им весело подпевали, притопывали, ладошками и ложками отхлопывали и отбивали такт. А уж когда дед сделал сальто, то, казалось, сами стены кричали «браво». И закружило-понесло... Теперь уже никто не сидел на месте. Петр плясал с гармошкой, напевая свою любимую: «Богатею-купцу и с казной не спится...». Все подхватывали: «Бобыль гол, как сокол, поет, веселится». Музыка завладела людьми. Все были словно на одном дыхании. Вот она, русская удаль! Попробуй остановить ее, пока весь задор и веселье не выльются из души каждого!

Гуляли до утра. А потом дружно провожали гармониста. Никто не жаловался на непогоду — все было нипочем, и в морозном воздухе звенела песня местного поэта и композитора:

Улица, ты улица,
Улица широкая...
Отчего ж ты, улица,
Стала кривобокая?

Не заметили, как прошли дом Петра. Пошли бы и дальше, если бы Петр вовремя не скомандовал: «Стой! Кр-ру-гом!»

Толпа на миг замерла...

А под балахоном, на руке у мужа, прижимая к себе двухрядку, смеялась счастливая Анюта.

Отогрев душу в непогоду, каждый был счастлив по-своему.

P.S. Уважаемая редакция! Может показаться не совсем обычным это описание для рубрики «Ваши письма...» Пишу для того, чтобы люди не падали духом в наше нелегкое время, не зацикливались на проблемах. Общались бы друг с другом душой, а не по-современному — по выгоде и расчету, не чувствовали бы себя одинокими и никому не нужными, то есть жили бы без депрессии, этого страшного недуга, теперь уже признанного заболеванием. Не пожалейте последней страницы!

Адрес: Бородиной Вере С., 622940, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, с. Черноисточинск, ул. Мира, д. 64.

«ЗОЖ»: Не то что последней, первых не пожалели. Так что не только в деревню двинем, но еще и споем!

НАШЛИ. ПОПРОБОВАЛИ. ПОТРЯСАЮЩЕ!

Я новенькая. И сразу с невероятной просьбой. Но об этом позже. Мое внимание на вас обратила моя знакомая. У нее подшивка «ЗОЖ» за половину времени вашего существования. Сразу много начиталась... Ошеломлена была появившимся чувством защищенности и не одиночества. Необъяснимое, потрясающее состояние. «Газета — клад, соломинка, молюсь» (из писем в «ЗОЖ») — ко всему присоединяюсь. Но, мне кажется, вы сами полностью не осознаете степень своей значимости. Это можем почувствовать, ощутить только мы, подписчики. Вы облегчаете существование тысячам, а многих и просто спасаете.

Поэтому не печатайте письма недовольных, не расходуйте расточительно бесценное место в газете. Злопыхатели всегда найдутся. Да, одни и те же мольбы о помощи из рубрики «Отзовитесь!» как будто вызывают раздражение. Но ведь это же ваши новые подписчики. Они усматривают возможность избавиться и от своих недугов, омрачающих жизнь. А заглянуть в ваш целительный багаж нет возможности. Вот и просят об одном и том же. У кого что болит. А болит, выходит, у многих одно и то же.

Совсем недавно у меня умер муж. Что называется, ужас сковал душу. Еще один случай вашей спасительной роли...

Теперь все мои близкие и знакомые черпают мудрость из вашей кладовой. Самый потрясающий эффект — от применения рецепта избавления от родимого пятна. На первый взгляд, это воспринялось, как что-то за пределами мыслимого. Какое-то место после отела... Казалось, как вообще до такого можно додуматься?

Нашли. Попробовали. До «не осталось и следа» чуть-чуть не дотянули. От бордово-фиолетового цвета на бедре внука осталась только небольшая неровность кожи. И все! Потрясающе! Спасибо!

А теперь главная просьба.

Пожалуйста, напечатайте мое объявление.

«Куплю подшивку «ЗОЖ» за любой год или годы, кроме 2001. Зачитанность, подчеркивания и прочее — значения не имеют».

Может быть, это и вздорно. Но чего только не бывает в жизни. А вдруг?

Адрес: Кузовкиной Тамаре Владимировне, 676351, Амурская обл., п. Серышево, ул. Чехова, д. 6, кв. 11.

ПУТЕШЕСТВУЙ И ТВОРИ ДОБРО

В последнем номере «ЗОЖ» в рубрике «Вокруг света» прочитала статью П.Пик «Не откладывайте радость на завтра». Конечно, прав американский доктор. Но я, хоть и не доктор, а уже около двух лет назад пришла к тому же. Буду рада, если опубликуете мой рассказ — он о том, как мы сами доставляем себе радость. Советуем воспользоваться нашим опытом.

С чего все началось? Выйдя на пенсию, поняла, какая я счастливая! У меня полно свободного времени, не считая постоянной помощи детям в воспитании трех внуков (это моя первая радость).

Лет 15 назад на протяжении года мне попадались публикации в газетах, да и знакомые рассказывали о Боровске — городе, где много церквей и есть мужской монастырь. Рассказы были восторженные, и запала мысль побывать там. Да все никак не получалось. И вот теперь настало время осуществить мечту. Начала искать единомышленников. Оказалось, что многие хотели бы поехать, оторваться от действительности.

Однажды около моего дома остановилась «Газель». Предложила шоферу поехать в Боровск, неожиданно он с радостью согласился — сам давно мечтал увидеть этот старинный город. Собрались люди разных профессий, легкие на подъем.

Как только выехали за черту города, все сразу как бы сбросили десяток лет и превратились в школьников: стали шутить, петь пионерские песни. Погода чудесная, весна. Все были рады. Я — от того, что исполнилась моя мечта, а другие — по причине того, что вырвались из замкнутого круга домашних дел и забот.

Надо сказать, компания была весьма разновозрастная — дети, взрослые... Но я не заметила никакой нервозности — все вели себя совершенно раскованно, как бы сравнявшись в годах.

Потом, разглядывая фотокарточки, мы вспоминали эту первую незабываемую поездку. Осмотрев монастырь, вкусили монастырский хлеб, испили вкуснейшую воду из источника — почувствовали необыкновенный прилив сил. Затем поехали в Боровск, который находится недалеко от монастыря. Городок расположен на холмах. С высоких точек мы любовались пейзажами. Еще познакомились с местными жителями, они рассказывали о своем житье-бытье, ни на кого не жалуясь, не обвиняя: кто как может, приспосабливаются, сажают огороды. Жизнь тихая, спокойная... Эта поездка помогла многим по-другому взглянуть и на свою жизнь, не обращать внимания на мелкие трудности, обиды.

На обратном пути все обсуждали маршруты следующих поездок и завязывали узелки на память: в следующий раз не забыть захватить с собой канистры, бутылки — чтобы водой из источников напоить своих родных. О воде хочется говорить особо: все обратили внимание, что из-за воды изменился характер в лучшую сторону. Точно-точно, не смейтесь.

А потом мы почти каждую неделю совершали такие вылазки-путешествия — иногда на 4-5 часов вечером, а в воскресные дни — на день.

Сначала нас было 7-8 человек, а через год — до 40 человек собиралось. Но практика показала, что

наиболее оптимальное число 12-15 человек. За поездку никто не уставал, нормализовывалось давление, и у всех блестели глаза. Где мы только не были — Переславль-Залесский, Мелихово, Талеж, Поленово. Планов много. Сейчас из газет и журналов узнаем об интересных местах.

А еще мы собираем вещи и отправляем в Малоярославский женский монастырь: там приютили девочек с вокзалов — от 5 до 15 лет, заботятся о них. Но не хватает очень многого — одежды, мыла, порошка.

В заботах о других забываешь о своих болячках. У каждого из нас расширился круг знакомых, объединенных общим делом. Наш девиз: «Путешествуй, пока есть силы, делай добро».

Цель этой статьи-рассказа — напомнить: не надо раньше времени превращать себя в немощных стариков. Тогда мы будем интересны себе и окружающим.

Адрес: Дик Виктории Иосифовне, 142190, Московская обл., г.Троицк, Сиреневый б-р, д.13, кв.87.

«ЗОЖ»: Все верно: раньше времени не нужно! А опыт хорош и доступен любой объединившейся компании. Наконец, и «Газель» с покладистым шофером всегда найдется.

ТАБЛЕТКУ ПРОГЛОТИТЬ ПРОЩЕ

Мне 48 лет, врач-терапевт, работаю в поликлинике, считаю себя здоровым человеком, а те недомогания, которые возникают в жизни каждого из нас, стараюсь лечить естественными методами, с помощью «читателей и писателей» вестника «ЗОЖ».

Приобщаю к жизни без таблеток родных, знакомых и пациентов, хотя трудно бывает убедить отказаться от традиционных методов лечения — проще проглотить таблетку, чем изо дня в день заниматься своим здоровьем.

Читаю и пропагандирую «ЗОЖ», а теперь и приложения, практически с первых выпусков. Проверила на себе и своих родных многие рекомендации и рецепты. Идеальных средств, одинаково подходящих для всех, не бывает, но бальзам Балыниных — это чудо, помогает при панариции, герпесе, красном плоском лишае, болях в суставах и мышцах, насморке.

Других случаев использования бальзама пока в моей практике не было. Конечно, все мы разные, но хочется разобраться, почему одни и те же рецепты кому-то помогают, а другим — нет.

Летом прочитала книгу Н.Семеновой «Избавиться от паразитов, жить без паразитов», была в состоянии, близком к шоку, потому что выполнить рекомендации уважаемой мной Н.Семеновой после очищения от паразитов практически невозможно — для этого нужно полностью отгородиться от реальной жизни.

А недавно попалась книга американского натуропата Питера Д'Адамо «4 группы крови, 4 пути к здоровью», и я подумала: «А может быть, это одно из недостающих звеньев в оздоровлении организма?».

Хотя не все бесспорно в этой книге, например, полный отказ от картофеля и кочанной капусты людям с I и II группой крови — основных продуктов на столе россиян.

Что касается писем читателей «ЗОЖ», они часто просто восхищают своей жизненной стойкостью, иногда вызывают улыбку — когда «народные целители» рассказывают о действии рекомендуемых средств на уровне физиологии клетки. А иногда удивляют публикации типа «детского коктейльчика» из анальгина, парацетамола, аспирина — при высокой температуре, что не приветствуется даже официальной медициной.

Желаю всем здоровья и оптимизма.

Нина ИЛЬИНА.
Москва.

БОЛЬНЫЕ И НЕМОЩНЫЕ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ

Я знакома с вестником с 1999 года. Читала много похожих по тематике изданий, но остановилась именно на вестнике «ЗОЖ» и очень многими советами пользуюсь.

К примеру, целое лето прикладывала листья лопуха ко всей ступне — помогает от жжения и болей в стопах.

Ноги мерзнут, особенно пальцы,— значит, плохое кровообращение в нижних конечностях. Делаю гимнастику для стопу: бег на месте, массирую каждый пальчик, стопу, а затем растираю настоянным на водке стручковым красным перцем, не вытирая, надеваю носочки из козьей шерсти и до утра в постельку. Утром — опять гимнастика с палкой по Котлярову. В одном из номеров «ЗОЖ» было описание этой гимнастики. Палка длиной 1 м 15 см, диаметром 4 см — катать этой палкой, начиная с шейных позвонков, грудные, поясничные и так — до копчика. Затем «прогуливаюсь» по тазобедренным суставам, спускаюсь ниже, обрабатываю колени и икры, а после кладу палку на пол и катаю ее ступнями, разминаю ступни, как хозяйка раскатывает тесто на столе. Массаж, что делают в поликлиниках,— это только легкое поглаживание. По Котлярову же ни одна косточка, связочка, мышца не остаются забытыми. Михаил Михайлович дожил до 89 лет, если не ошибаюсь, пользуясь этой палкой и бегая марафоны. Марафоны, правда, я не бегаю, а гимнастику с палочкой делаю. И еще гимнастику по Кацудзо Ниши — для прочистки капилляров.

Я на пенсии и делаю очень много для своего здоровья, ибо знаю: больные и немощные старики никому не нужны, даже хорошо воспитанным детям и внукам...

И еще: прочитала в № 19 (199) вестника «ЗОЖ» за октябрь 2001 года письмо женщины В. Д. из Свердловской области «Они закусывают здоровьем близких» и хочу сказать, что пьянство — это бич всей России. Пьют и курят сейчас чуть ли не с пеленок. Правда, у нас в Кирове начинается определенное положительное движение в этом плане. Прежде всего, духовенство взялось за искоренение пьянства и наркомании. А еще есть клуб. Называется он «Избавься сам от вредных привычек». Много здесь литературы — и метод Шичко, и книга Соколова «Выбери жизнь». А 19 декабря — день единых действий за восстановление закона трезвости. Хочется сказать в этот день словами Б. Кардаша:

«Очнись, Великая Россия,
И с пьяных четверенек встань!
Довольно алчным ханам змия
Платить чудовищную дань.
Быть или пить? —

всего два слова,
Но в них душою мы горим.
Вот наше поле Куликово,
Вот где за Русь мы постоим.
И если хочешь ты Отчизне
Хмельные путы разорвать,
Вернуть народ свой к трезвой жизни,
Возьми свой меч,
Встань в нашу рать!»

Желаю вам всем здоровья, материального благополучия, творческих успехов, чтобы стенки ваших кошельков никогда не слипались, как говорят на Кавказе, и большого душевного покоя!

Адрес: Хилько Нине Григорьевне, 610001, г. Киров, Октябрьский проспект, д. 116, кв. 79.

И КАЖДЫЙ ПРОЖИТЫЙ ДЕНЬ — ПОДВИГ... НО КОМУ ОН НУЖЕН?

В июне 2001 года подписалась на вашу газету. Пришел недавно 20-й номер. Прочитала залпом весь. С каким-то восторгом глядела на фотографию Чикиной из г.Чебаркуль, где сидит дед Иван Аксенович, 91 года, и внук Денис, 1 года. Фотография достойна восхищения!

Сколько гибнет молодых людей от алкоголя, наркотиков в наше время. В нашем городе процветает СПИД. За последние 10-12 лет так «помолодели» кладбища. Если раньше читаешь на могильных плитах, мол, бабушке было 80-90 лет, то сейчас в основном молодые парни, не прожившие и 30... Да и кладбища бескрайне разрослись, что сельские, что городские. Что-то мы «перестроили», а какой ценой? Поколение, выигравшее войну, пешком дошедшее до Берлина, выдержало еще одно испытание — сегодняшней пенсией. Как в афоризме: «Не привыкнете — подохнете, не подохнете — привыкнете!» (Так умерли мои отец и мать.) А что досталось нам, рожденным после войны? Болезни века. Что мы ели после войны? И что едим сейчас? Читаешь письма в вестнике и думаешь: «Это же обо мне, и болезни все мои». А между тем сколько оптимизма в этих письмах, сколько любви к, казалось бы, уже проклятой жизни!

Я два раза перечитала письмо «Радуйтесь солнцу и дождику, радуйтесь тому, что Бог подарил вам еще один день жизни». В каждой строке Людмилы Васильевны Горбачевой столько тепла, столько любви к жизни. Не озлобилась с болезнью, не ушла в себя, а учит людей, как поступить, если заболеешь. Как будто хочет сказать всем больным: «Не запускайте болезнь, лечитесь вовремя». Такой человек, как она, должен выжить! Да поможет ей Бог!

Ну, а теперь о себе. Такое ощущение, что пишут в вестник «ЗОЖ» в основном женщины, которым под 50-70 лет. Врачи, учителя, которым все обещают прибавить зарплату... Каждый прожитый день для них — подвиг.

Один врач мне в 90-е годы сказал: «Ваши болезни — от сопереживания с народом России». Может, он был прав. А теперь я смеюсь: «Выросли камни за пазухой от такой жизни».

Стала у меня болеть правая сторона. Боль в плече, в груди, под грудью. Сходила на УЗИ сама после 3 лет мытарств по врачам. Дошла своим умом, что в правой стороне находится печень. Значит, она и болит. А мне говорили: «Хондроз», послали в тубдиспансер, к онкологу. А оказалось — камни в желчном пузыре. Вышла от терапевта и подумала: «Выпишу все, что есть в «ЗОЖ» о камнях в желчном пузыре, и вылечу их сама, а точнее — выведу»...

Не будь вестника «ЗОЖ», я бы, наверное, впала в панику.

Пью 12 дней навар от картофеля по рецепту монаха Сергия — заметно улучшение.

Уже месяц пью такой состав: мед — 0,5 л, спирт — 0,5 л, алоэ — 0,5 л, настойка шиповника — 0,5 л — за 30-40 минут до еды. Желудок болеть перестал. Кроме камней в желчном пузыре, у меня еще панкреатит и зарубцевавшаяся язва 12-перстной кишки.

Врач на УЗИ сказал: «Твои два камня: 1,2 мм и 1,1 мм —сами не выйдут, готовь 3 тысячи на операцию». Посмотрим, а может, и выйдут. Завариваю траву пижму, пью как чай. Жалко, что про камни узнала в сентябре. Весной столько было на даче одуванчиков. Я даже сварила одуванчиковый мед. Знать бы — пила бы все лето сок из листьев одуванчика. Но, Бог даст, доживу до весны, вырастут мои одуванчики и помогут мне вывести мои камни.

Что я заметила в последнее время, — это мой сад как бы подсказывает мне, чем лечиться. Сам собой вырос тысячелистник, рядом, под сливой, растет мать-и-мачеха, подорожник вылез у тропки, мелисса, мята перечная, недалеко — полынь. Соседка мне летом кричит: «Лида, у меня на огороде ничего, кроме травы, и не растет». А я ей: «Не трава это, Таня, а аптека живая, жаль только, не знаем мы, когда и как ею пользоваться».

По-другому я после вашей газеты посмотрела на свою траву-муравy в саду: поняла, что Бог не только мне райские яблочки посылает, но и подсказывает: «Пей одуванчики — это от твоей болезни». Жаль, трава говорить не умеет.

Ну, и последнее. Получилось так в жизни, что я одна вырастила троих сыновей. Помог мне в этом мой сад. 17 лет я ходила пешком 2 км до сада, работала там по 5-6 часов и шла 2 км обратно. Дети помогали. Вот такая полугодовая зарядка за 17 лет сделала свое дело.

Мне 50 лет, но дают 35-40. «Терпение и труд — все перетрут».

Адрес: Уткиной Лидии Васильевне, 423832, Татарстан, г. Набережные Челны, дом 40/13, кв. 17.

«ЗОЖ»: Письмо, возможно, несколько «взъерошенное», не новогоднее. Но такова жизнь — от нее не уйдешь... А вот о кладбищах верно подмечено...

ПЛОТЬ ВСЕ ЕЩЕ РУКОВОДИТ НАМИ НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ

Год тому назад случайно познакомился с вестником, теперь он — моя настольная книга.

Мне немного за 50, пенсионер МВД, работаю по-прежнему в пожарной охране. Лет 15-20 тому назад стал увлекаться народной медициной, ибо к этому времени уже поднакопил так называемых «нездоровых пре-

лестей», или, как говорят, «букетиков». Короче, как и у многих: до 40 лет тратил свое здоровье и налево, и направо, не задумываясь о том, что потом придется собирать его вновь по крупицам. За последнее время приобрел много литературы по народной медицине, много получил информации, в общем, много читал. А потом перешел на девиз: «Прочитал — хорошо, а лучше — делай». Немало методов очистки организма испробовал на себе. Знаете, здорово помогло. Верьте, не верьте, но одних камней из печени и желчного пузыря вывел не менее 3 килограммов. А сколько накипи, грязи, шерсти и тому подобного — как из той ржавой канализационной трубы — выгнал из себя. Стараюсь к ортодоксальной медицине не обращаться. А уж если когда и приходится, то нужен только установленный диагноз, и все; остальное — за терпением, надеждой, травами, в общем, за здоровым образом жизни.

Решил проверить себя на силу воли, а борьба за здоровье — это акт воли, «вызов себе», как говорит мой кумир Ю.Власов — наша спортивная легенда, наша русская совесть. Вот образец для подражания!

Конечно, не все получается так, как бы хотелось, но тем не менее... Вот уже почти год, как занимаюсь голоданием по 36 часов в неделю. Чистки, салаты, каши, травы, раздельное питание... Мясо, молоко практически исключил. И знаете, чувствую себя не хуже, а лучше. И на даче пашу в голодный день как ни в чем не бывало. Правда, иногда хочется есть, но говорю себе: «Терпи, за здоровье надо бороться».

Жаль только, что единомышленников у меня мало. Но я стараюсь, кто ко мне обращается, помочь — советом, делом. К сожалению, городишко маленький, нет клуба любителей ЗОЖ, где можно было бы найти друзей, общение в этом плане. К сожалению, менталитет многих моих знакомых ограничивается тем, что, мол, все это ерунда, деды наши ели мясо и пили водку и жили по 100 лет. Наесться досыта, напиться и полежать перед телевизором — вот это да. Плоть — она глупа, но руководит многими на полную катушку.

Жаль, очень жаль, что наше государство не уделяет должного внимания Человеку, его здоровью: едим, травимся, а потом горстями таблетки наворачиваем — выручаем аптеки и всю фармацевтическую промышленность. Когда же мы все наконец-то осознаем, что так дальше жить нельзя? Бог, Природа и Человек — вот смысл жизни, вот к какому единению надо стремиться!

Удачи вам!

Адрес: Шелкоплясову Василию Николаевичу, 357910, Ставропольский край, г.Зеленокумск, ул.Заводская, д. 1а, кв. 29.

ЧУДО-МАЗЬ НЕ ХУЖЕ БАЛЬЗАМА БАЛЫНИНЫХ

Живу и работаю в Перми с 1975 года. Нынче мне исполнилось 50 лет, и как-то разом навалились на меня болезни, а подробнее узнала о них, когда прошла в сентябре компьютерную диагностику. Пошла с этим заключением к врачам и ужаснулась: как много надо выкупить и выпить дорогостоящих лекарств и пищевых добавок, чтобы поправить свое здоровье!

Вот тогда-то я серьезно решила воспользоваться советами вестника «ЗОЖ», который начала выписывать с июля этого года.

В первую очередь стала принимать активированный уголь и «сосать» подсолнечное масло по утрам, чтобы почистить организм. И это только начало.

А сегодня я прочитала в 20-м номере письмо Зинаиды Филипповны Горевой «Вятские – люди хватские», которое навеяло прекрасные воспоминания о моей жизни с 15 лет на Вятской земле, молодости, учебе, работе, и я решила написать письмо.

Пользуясь случаем, очень бы хотелось передать привет своим однокурсникам, поздравить своих милых «гэшников» с прошедшим 30-летием после окончания Омутнинского педучилища. Желаю всем быть здоровыми, выписывать вестник «ЗОЖ» и пользоваться его советами.

Немного отвлеклась, а ведь хотела написать о чудо-мази и поделиться ее рецептом.

Шесть лет назад нас постигло страшное горе: одного из наших троих детей – семнадцатилетнего сына ударило током в 6 тыс.вольт на заводе во время практики. Он 3 месяца пролежал в ожоговом центре, а мы день и ночь ухаживали за ним. Врачи делали, что могли, большое им за это спасибо, но особенно помогла ему чудо-мазь. Мазь эту нам выслали родственники из Кировской области и дали рецепт ее изготовления. С тех пор не только нашему сыночку, но и многим другим людям, которым я давала ее, она помогла. Поистине, эта мазь совершала чудо, вытягивая из ран всю инфекцию, очень быстро заживляя их. Мы пользуемся теперь ею при ранах, ожогах, язвах. Хороша она при нарывах, различных нагноениях кожи, пальцев. А как помогает она женщинам, у которых не заживали раны после операции по поводу рака груди.

Вот и решила выслать рецепт этой мази – может, кто-то воспользуется им. Буду очень рада, если мазь поможет в лечении долго незаживающих ран. Желаю скорейшего выздоровления.

Выслать мазь не могу, так как она у меня закончилась, и я собираю компоненты, чтобы изготовить ее самой.

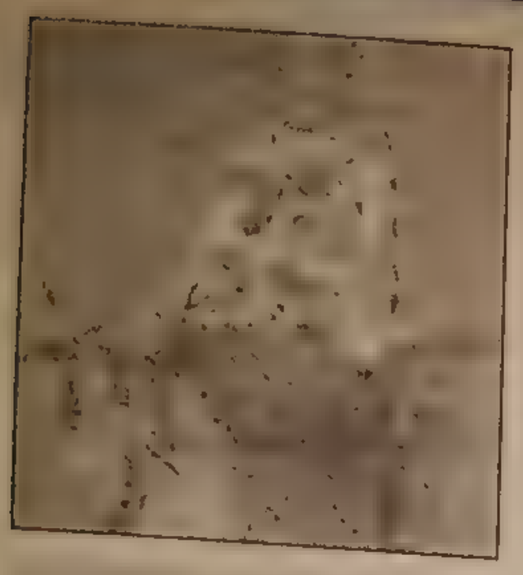
Есть уже люди, которые брали рецепт, приготовили мазь и убедились в ее чудодейственной силе.

Взять в равных частях:
- Масло сливочное.
- Масло льняное.
- Сало нутряное свиное.
- Воск.
- Парафин.
- Деготь.
- Сера аптечная (если брать все компоненты по 100 г, то ее — столовая ложка).
- Сера еловая.
- Мыло хозяйственное.
- Лук (натереть на мелкой терке).
- Мед.
- Алоэ (пропустить через мясорубку).
- Табак нюхательный (половина пачки, если все компоненты по 100 г).

Довести до кипения и кипятить еще 5 минут.

Здоровья всем!

Адрес: Глушковой Людмиле Аркадьевне, 614065, г.Пермь-65, ул.Экскаваторная, д.53, кв.57.



Пью настой уже 14 лет

В 1980 году я перенесла сложную операцию по удалению полипов в толстом кишечнике. Полипы обнаружили на курорте в Ессентуках, срочно вернули домой — оперироваться, так как полипов было много. Чудом я осталась жива. В 1993 году снова выросли полипы, в 1997 г. они все еще оставались. А в 1999 г. пошла опять проверяться (процедура эта очень тяжелая, не дай Бог никому), и, что вы думаете? — полипов у меня не обнаружили! Почему? Наверное, потому, что я пью целебное растение «живой волос» с 1987 года, пью, не переставая; перерыв делаю только тогда, когда отращиваю снова растение. У меня болела печень, а еще с войны была нулевая кислотность желудка, поджелудочная болела... Но сейчас у меня внутри ничего не болит.

Настой я делаю на водке, если нет, то на самогонке. Отрезаю от отростка 15 или 17 коленец (нужно нечетное число), заливаю водкой — 0,5 литра, настаиваю 12 дней в темном месте и за 30-40 мин. до завтрака, один раз в сутки принимаю по десертной ложечке.

Мне 77 лет, живу я только потому, что пью этот состав. Дала мне его бабушка из деревни, что в Курганской области: «У нас, — говорит, — вся деревня пьет, так что пей, моя дорогая». И вот 14 лет пью.

Когда при проверке доктор не нашла у меня полипов, я не поверила и просила ее сказать мне правду — не обманывать меня лишь для того, чтобы успокоить. Но доктор ответила: «У меня нет причины вас обманывать». И тогда я подумала, что, значит, живой волос все-таки сделал свое дело. Но все равно я принимаю эту настойку до сих пор. По той же норме, но уже в качестве профилактики.

Вот что я знаю о «живом волосе». Он лечит все.

Адрес: Плохих Александре Емельяновне, 630025, Новосибирск, ул. Тенистая, 25-12.

Хорошо бы иметь в каждом доме

Растение «золотой ус» я использую в лечении с 1987 года. Узнала о нем много лет назад от своей бабушки. В народе его называют «живой волос»: если оторвать от листика кусочек, то вслед потянутся «волосы» — тончайшие нити зеленого цвета. Бабушка сказала мне: «Никому не рассказывай о нем, пока оно тебе самой не поможет». А тут заболела сестра — уплотнение в левой груди. Врачи советовали оперироваться. Вот тут-то и помогли компрессы из листьев золотого уса. Помимо этого из усов делала настойку: на 0,5 литра 70-процентного спирта клала 13—15 делений усов фиолетового цвета. Настаивала 10 дней в темном месте и давала ей пить по столовой ложке за час до еды. Этой же настойкой делала и примочки, чередуя их с компрессами из листьев. Постепенно опухоль рассосалась.

С помощью этого чуда я и сама избавилась от кровоточащей язвы желудка. Жевала на ночь одно деление усика темно-фиолетового цвета, а жмых выплевывала. Утром натощак делала то же самое, через час завтракала. Кстати, не спешите выбрасывать голый ствол. Когда растение станет высоким, и усы и листья разойдутся на лекарство, он тоже пригодится, особенно при больном желудке или кишечнике. Ствол тоже можно жевать на ночь и утром перед едой — глотать сок, а жмых выплевывать. После такого лечения желудок не беспокоит меня уже много лет.

Как-то у сына моей подруги на запястье выскочила шишка размером с грецкий орех. Мы с ней решили поделать компрессы — клали лист, сверху полиэтилен, вату и бинтовали. Через 12 часов повязку меняли. Недели через полторы шишка рассосалась.

У соседки был пародонтоз. Я посоветовала прикладывать на ночь к деснам слегка надрезанный в клеточку листик, сверху полиэтилен и ватку, так она и засыпала. Через две недели зубы у нее уже не шатались, и десны не кровоточили.

У себя я таким же способом за две недели убрала шишки у больших пальцев на ногах. По моему совету вылечились от шишек на ногах и другие наши знакомые.

Помогает «золотой ус» — все те же листочки — при геморрое, ожогах, при заболеваниях женских органов — зуд, выделения. Моя 87-летняя мама в свое время вылечила подагру на руках — пальцы были скрючены и не действовали. А сейчас ровненькие, прямые — прикладывала листочки.

Вот такое это замечательное комнатное растение. Советовала бы иметь его в доме каждой семье.

Адрес: Дубровской Ольге Анатольевне, 143989, Моск.обл., г. Железнодорожный, ул. Жил-городок, д. 49, кв. 6.

Совсем неожиданный эффект

Прочитала о растении «живой волос» в № 20 за 2001 г. и решила поделиться своим опытом его использования.

Этот цветок у меня растет уже 3 года. О целебной его силе я узнала, находясь в больнице с диагнозом «стенокардия». Решила попробовать себя полечить. Срезала ствол с листьями и пропустила через мясорубку, выжала сок и смешала с медом. Пила 2 раза в день — утром и вечером, по столовой ложке. И знаете, мне стало лучше. В 2000 году у меня обнаружили глаукому левого глаза. Решила закапывать в глаза свежий сок «живого волоса». Оторву кусочек, выжму сок в ложечку и пипеткой капаю по 2 капли. Через полгода пошла к окулисту, она меня спрашивает: «Вы что, на операцию с глаукомой ездили?» — в нашем городе таких операций не делают, только во Владивостоке. Я ответила: «Нет». «А чем же вы лечитесь?». И я рассказала о «живом волосе». Врач удивилась — ведь зрение у меня улучшилось. Носила очки: на одном глазу +3, на другом +3,5. И вот уже прошло 2 года, я продолжаю закапывать глаза соком «живого волоса» — зрение не падает, и очки я надеваю только для чтения.

А теперь, как вы пишете, резонанс. У моего мужа на правой руке были страшные бородавки. В газете (не помню, в каком номере) была статья — мыть пшеном. 3 раза муж помыл, все говорил, что это ерунда. И вы знаете, он даже не заметил, когда исчезли бородавки. Огромное спасибо за совет.

Адрес: Яцевич Нине Ивановне, 692210, Приморский край, г. Спасск Дальний, ул. Краснознаменная, 12-5.

И С ГЕМОРРОЕМ МОЖНО БОРОТЬСЯ

Московского народного целителя Василия Леонидовича ИГРУШИНА особо представлять не надо. Он не однажды уже выступал на страницах вестника, и всякий раз его материалы интересны, а рецепты эффективны.

Надеемся, что сегодняшний номер не исключение, хотя тема – весьма болезненная, видно – постоянно поднимается в письмах читателей.

После того, как вестник «ЗОЖ» опубликовал ряд материалов о лечении геморроя, я получил много писем с просьбой помочь избавиться от этой болезни. Что и понятно, ведь геморрой — очень распространенное заболевание и, по самым скромным данным, охватывает в среднем 500 млн. человек. Главная беда в том, что геморрой в основном поражает взрослое работоспособное население. Он подступает к человеку неожиданно, развиваясь в течение нескольких лет без особых симптомов. По сути дела, поражая различные отделы кишечного тракта, геморрой служит еще и стартовой площадкой для других проктологических заболеваний, тесно увязывается с возникновением рака прямой кишки.

Поскольку проктологические болезни имеют общее происхождение, зачастую ликвидация причины одного заболевания ведет к исчезновению других недугов.

Основываясь на большом опыте врачевания, хочу отметить, что народная медицина накопила значительный арсенал средств исцеления болезней желудочно-кишечного тракта, применяя весь спектр природных факторов оздоровления. Это использование эффекта контрастных водных процедур, специальных физических упражнений, йоги, натуропатии, гомеопатии, ну и, конечно же, фитотерапии. И здесь хочу подчеркнуть, что было бы очень хорошо, если бы при лечении использовались методы комплексно, сразу из нескольких этих областей медицины. Тогда целительный эффект пойдет сразу по нескольким сферам воздействия, что позволит локализовать и уничтожить корень болезни.

Нетрадиционная медицина очень сильна. Несколько испытанных рецептов лечения геморроя, применить которые смогут многие, я приведу читателям ниже. Для частных же случаев, когда болезнь уже перешла в тяжелую, запущенную форму, подойдут только индивидуально назначенные средства.

Традиционное же оперативное вмешательство в большинстве своем не устраняет причину возникновения болезни. И нет ничего удивительного в том, что через определенное время (от шести месяцев до 2—3 лет) геморрой вновь возвращается на свои исходные позиции, и, как правило, в худшем состоянии, поскольку влечет за собой еще до 25 проктологических заболеваний.

Лечение же травами идет непосредственно через кровь, поэтому полезно и эффективно для любого возраста, приносит еще и омолаживающий эффект.

Итак, несколько наиболее действенных рецептов лечения начальной и средней стадии геморроя.

* * *

Смешать в равных долях сухие измельченные цветки льнянки обыкновенной и зверобоя, кору дуба, траву водяного перца. Смесь продержать 12 часов в растопленном нутряном свином сале, периодически размешивая. Затем подогреть и процедить. Хранить в темном, прохладном месте. Смазать мазью небольшой кусочек марли и целиком ввести его в анальное отверстие на 5—6 часов. При этом происходит утихание любой, даже сильнейшей, боли, уменьшаются воспалительный процесс и кровотечение. Внутрь принимать свежий сок плодов рябины красной 2—3 раза в день в течение двух недель.

* * *

В процесс лечения включить небольшую гимнастику, которая состоит из следующих упражнений:

• Усилием внутренних мышц втягивание ануса внутрь — по 2—3 мин. 2 раза в день;

• «Велосипед»: лежа на спине, руки вдоль туловища, имитация ногами езды на велосипеде – 3 минуты 1 раз в день. После этого упражнения отдохнуть, не поднимаясь, в течение 3—5 минут.

* * *

Метод лечения, публиковавшийся еще на страницах Русского народного лечебника (1 т.) и применяемый уже, возможно, не один век.

Вскипятить в кастрюле 2 литра воды. Растворить в кипятке 450 г квасцов (или же в неалюминиевую посуду налить 1,5 л молока, добавить 4 больших головки лука), пропарить на медленном огне 15—20 минут. Снять с огня, закрыть сосуд деревянной крышкой с отверстием (или обмотать края сосуда толстым полотенцем) и прогревать задний проход над паром 20—30 минут. После сеанса непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять любое слабительное. Прогревания надо делать не чаще чем раз в неделю. Обычно трех прогреваний вполне достаточно. Параллельно с этим необходимо пить воду, в которой в течение 30 минут кипятились чистые стружки железа.

Во время лечения по этому методу из рациона питания обязательно исключаются свежее молоко и черный чай. Последний советую заменить зеленым.

* * *

Рецепт, эффективный при сильных болях.

По 5 г порошка соцветий тысячелистника и листьев малины размешать с 50 г свежего хорошего сливочного масла. Осторожно растопить на кипящей водяной бане и тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Вечером перед сном смазывать задний проход. Выполнять до полного использования смеси. После трехдневного перерыва лечение повторить.

Натощак по утрам обязательно выпивать стакан свежей сыворотки, а в течение дня съедать 5—10 штук можжевеловых ягод, сваренных в топленом сливочном масле и высушенных в теплой духовке.

Такая подборка рецептов не случайна. Эффект будет максимальный, если их выполнять в комплексе.

Адрес: Игрушину Василию Леонидовичу, 113208, Москва, Сумской проезд, д. 10, кв.188.

Просьба вкладывать конверт с обратным адресом.

Электронная почта: vedus@mail.ru

ТРОМБОЦИТОПЕНИЧЕСКАЯ ПУРПУРА, ИЛИ ЧУДЕСА БАЛАНСА

Мы продолжаем публикацию материалов, посвященных анализу крови (№21 и 22). В рубрике «Простые истины» мы вели разговор о значении показателей обычного поликлинического исследования — о гемоглобине, эритроцитах, лейкоцитах и связанных с ними заболеваниях — анемии и полнокровии. Руководитель поликлинического отделения Гематологического научного центра Российской академии медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации Лидия Григорьевна КОВАЛЕВА в сегодняшней беседе открывает читателям новую страницу анализа крови и рассказывает об индикаторе здоровья — тромбоцитах.

Вы видели когда-нибудь знаменитый вертикальный шпагат, удерживаемый известной балериной Волочковой на носочке одной ноги? Или, может быть, наблюдали, как гребцы на узком скифе-восьмерке размашисто и точно опускают только лопасти весел в воду, стремительно продвигаясь вперед? А не доводилось ли вам носить ведра на коромысле?

Все эти несхожие ситуации объединяет одно — умение соблюдать динамическое равновесие. Малейшая ошибка, дисбаланс, и балерина упадет, лодка резко затормозится веслом, слишком ушедшим под воду, а коромысло на плече придется поправлять. Это наглядные примеры. А в человеческом теле, состоящем из ста триллионов клеток, безупречную гармонию сбалансированности всех процессов простым глазом не увидишь. На то и существует тонко учитывающий баланс здоровья и болезни анализ крови, а в нем — показатель количества тромбоцитов.

За сутки по ста тысячам километров нашего сосудистого русла протекает пять с лишним тонн крови. Тромбоциты — самые мелкие клетки в ней, даже не клетки, а своего рода осколки, безъядерные образования в виде кровяных пластин. Но, как говорится, мал золотник, да дорог, потому что функция у них очень важная. Обычно тромбоциты, располагающиеся вдоль сосудов, образуют как бы внутренний защитный чехол — своего рода уплотняющую подкладку. В случае травмы, пореза или раны, любого нарушения целостности сосуда тромбоциты действуют как команда спасателей для остановки кровотечения.

С одной стороны, они выделяют вещества, которые обеспечивают свертываемость крови, хотя в остальных местах организма текучесть сохраняется. Это очень сложный каскад реакций, регулирующий нормальное содержание элементов, необходимых для жизнедеятельности человека.

С другой стороны, в случае «поломки» сосуда тромбоциты группируются, образуя сгусток крови, препятствуя ее дальнейшему течению. Так возникает «гематологическая пробка» — тромб.

Нормальное количество тромбоцитов, фигурирующее в поликлиническом анализе крови, колеблется от 180 до 320 миллиардов на литр (кратко пишут 10^9/л). Природа предусмотрела это множество с избытком. Большой запас прочности — такое количество тромбоцитов организму даже не требуется. И сейчас в амбулаторных бланках случается видеть нижний предел, ограниченный 150 миллиардами на литр. Отступление от нормы, нарушение количественных границ и свидетельствует о нездоровье. Физиологическое уменьшение числа тромбоцитов возможно во время сна, после еды, во время менструации. Иногда это явление сопровождает повышенную чувствительность к лекарствам или отравление химическими веществами.

Тревожным сигналом, однако, выглядит кровоточивость носа и десен во время чистки зубов, синяки, появляющиеся неадекватно силе удара. Стоит прислониться куда-то, и вдруг на плече возникает темное пятно. А кожа внезапно «расцветает» точечными долго не проходящими высыпаниями. Эти красные точки особенно заметны на ногах и руках. А все вместе такие признаки свидетельствуют о заболеваний с мудреным названием идиопатическая тромбоцитопеническая пурпура, которое медики вкратце именуют «ИТП».

По наследству «ИТП» не передается, но поражает людей любого возраста, чаще всего в детстве. Болезнь считается не очень распространенной — один захворавший на 10 тысяч здоровых, но зато чрезвычайно опасной, особенно для девушек, вступающих в пору менструального цикла. Связан этот недуг с нарушением иммунитета. Здоровье ведь, как погода, пока хорошее — не замечаешь. Но хорошее здоровье — это постоянная битва в крови, где иммунные клетки отражают одно за другим угрожающее вторжение пагубных токсинов, микробов, патогенов и наряду с тем собственных мутантов. При «ИТП» клетки, призванные различать «своих» и «чужих», перестают узнавать родные тромбоциты и в качестве защиты вырабатывают антитела к ним. Четкий ритм команд, согласованность и автоматизм ответов разных клеток нарушаются. Заложенная природой балансировка частиц, составляющих организм, разлаживается. Значит, пора приступать к регулировке повреждений и восстанавливать необходимое равновесие человеческой «конструкции».

Простое снижение тромбоцитов до 70-80 миллиардов на литр наблюдается чаще, чем «ИТП» — у одного на тысячу населения. Оно сопровождает инфекционные заболевания, стрессы, колиты, холециститы и не является болезнью. Состояние цитопении не требует специальной терапии. Здесь особенно нужны народные средства, лекарства даже вредны.

Легкая форма «ИТП» преодолевается домашними способами с помощью сосудоукрепляющих настоек крапивы и шиповника, свежей и квашеной капусты, других содержащих аскорбиновую кислоту овощей, ягод, особенно черной смородины, цитрусовых. Очень хороши лимоны с кожурой в сахаре или с медом. В лимонах содержится цитрин, способствующий уплотнению стенок сосудов.

Однако, когда перечисленные признаки держатся долго, а анализ крови подтверждает, что количество тромбоцитов устойчиво уменьшается — это уже не звонок, а удар колокола, предупреждающий о «пожарной» опасности. Можно пренебречь неприятным косметическим эффектом, когда ноги в синяках и красных точках, но кровоизлияние во внутренних органах, например,

в сердце или мозге, породит геморрагический инфаркт или инсульт. Доводить до поражения жизненно важных органов, даже если речь идет о микрокровоизлияниях или микрокровотечениях, нельзя.

Особенно велика угроза в таких случаях для представительниц прекрасного пола, в прежние времена нередко погибавших от кровотечений.

Сегодня существует несколько способов остановить болезнь. Одно из новейших средств — глюкокортикостероидные гормоны, то есть гормоны нашего организма, помогающие восстановить иммунные реакции. Но подобные назначения должен делать даже не терапевт, а гематолог. И лечение подбирается строго индивидуально, поскольку побочный эффект может оказаться слишком велик.

На следующей, второй линии защиты стоит терапия с помощью иммуноглобулина — иммунодепрессанта, когда возникают крайние случаи необходимости быстрого результата. На Западе это дорогое удовольствие оплачивают обычно страховые компании. Курс обходится в $2000, а болезнь длится очень долго, повторять лечение доступно лишь состоятельным пациентам.

Более 130 лет назад стали применять такой метод, как удаление селезенки. Считалось, что она препятствует выходу тромбоцитов в кровь. Однако этот кроветворный и кровеурегулирующий орган в брюшной полости выполняет защитные функции, захватывая поврежденные или чуждые организму элементы. В ней вырабатываются антитела к этим элементам. К тому же селезенка служит как бы запасным резервуаром крови. Удалять ее — значит ликвидировать важнейший орган иммуногенеза, где рождаются командиры, разведчики и исполнители кроветворения.

После такой хирургической операции иммунитет может снижаться, поэтому лечение «с ножом» применяется как терапия второй линии, тем более, что стопроцентный эффект не гарантирован. Тут приходится соблюдать такой принцип — сначала диагноз, потом лечение, терапия взвешенная. Но при своевременном лечении человек сохраняет трудоспособность и живет обычной жизнью. Однако есть и ограничения. Запрет касается профессии монтажника-высотника, поскольку разреженный воздух может стать причиной внезапного микрокровоизлияния и, не дай бог, падения с высоты. «Табу» наложено и на работу в горячих цехах.

До сих пор мы говорили о недостатке тромбоцитов в крови, однако переизбыток их тоже вызывает дисбаланс здоровья. Небольшое нарушение необходимого равновесия случается довольно часто. Тромбоцитоз сопровождает инфекции, хирургические вмешательства, кровотечения. Это нормальное явление — защитная реакция организма на нарушение его целостности. А вот когда возникает гипертромбоцитоз и число тромбоцитов достигает 1000 миллиардов на литр, тут уже дело более серьезное, это тромбоцитемия — опухолевое заболевание кровеносной системы. Правда, опухоль относительно доброкачественная (как и эритремия). Основное проявление — склонность организма к образованию тромбозов и кровоточивости. Настигает такой недуг обычно людей в зрелом и пожилом возрасте, реже встречается у молодых, хотя случается даже у детей.

Кровотечения и тромбозы идут «рука об руку», так как питание сосудов нарушено, а попутно больной испытывает головокружение, кожный зуд, происходит нарушение слуха и зрения. При расстройстве микроциркуляции возникает закупорка мелких кровеносных сосудов, пальцы рук и ног приобретают застойную синюшно-багровую окраску (как при эритремии). Тромбоциты тормозят нормальное кровоснабжение, склеиваются и закрывают путь остальным форменным элементам и плазме. Или же на них образуется сгусток из клеточных и тканевых веществ, который тромбирует сосуды конечностей. Тромбозы крупных сосудов, вроде вен на ногах, чаще наблюдаются у злостных курильщиков, особенно любителей сигарет.

В 1920 году был впервые описан случай, когда пациент с тромбоцитозом артерии большого пальца ноги и последующим кровотечением умер от гангрены, поскольку не было принято никаких мер. Тогда и было предложено название болезни — геморрагическая тромбоцитемия. Один из ее ярких симптомов — жгучая боль, жжение в пальцах рук и ног. Боль появляется и нарастает при статической нагрузке, когда человек стоит или занят физической работой, при нагревании, а уменьшается при охлаждении и возвышенном положении конечностей. Ноги на стол — эта позиция принята большей частью не от хорошей жизни.

Тромбоцитемия чревата опасными осложнениями, сказываясь на деятельности сердца и мозга. Так зарождаются инфаркты и инсульты у сравнительно молодых людей.

Конечно, болезнь надо лечить. Но медикаментозные средства стоит предварить народными, особенно если количество тромбоцитов не слишком велико по сравнению с нормой. Клюква и брусника хорошо разжижают кровь, полезна настойка коры ивы, не повредит и курс герудотерапии.

При нарушении циркуляции крови в мелких сосудах применяют циклами лекарства, препятствующие склеиванию тромбоцитов. Это аспирин, трентал, курантин, тиклид (тиклопедит), агапурин. Недавно было доказано, что улучшению циркуляции крови способствуют косточки винограда сорта «Изабелла». Появилась французская вытяжка из них — препарат эндотенол. Ну, а то, что красное вино — один из факторов долголетия, людям известно давно. Кроме того, используется и цитостатическая терапия, в частности, гидреа, миелосан, продимин, которые прописывает гематолог.

Естественно, что основой любого лечения служит здоровый, активный образ жизни. Подвижному худому человеку легче противостоять болезни. Да, впрочем, вы и сами не раз замечали, что на остановке начинаете топтаться, только бы не замерзнуть, тереть руки. Движение ускоряет ход крови. Чем полнее человек, тем неторопливее он движется и тем медленнее у него циркулирует кровь. Толстяк рассчитывает чаще на лекарства, а не на себя. Но, конечно, движение не может заменить всего остального лечения. А начав борьбу с недугом, нельзя бросать ее на полдороге. Проявите силу воли. Ваш личный рекорд преодоления болезни будет состоять в достижении нормы, даже если речь идет о мельчайших частицах организма — тромбоцитах.

Теперь вы уже знаете, что количественная диспропорция, зафиксированная в анализе крови, приводит к разбалансировке всего человеческого организма. Пусть девиз «Соблюдайте равновесие!» станет вашим лозунгом здоровья.

Беседу записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

Василий БРИТОВ:

Я НЕ СПАСАЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОТ РАКА

В принципе, мы уже говорили с нашими читателями о вакцине Василия Александровича Бритова. Суть разговора состояла в том, что слухи о гибели рака посредством приема вакцины сильно преувеличены. Это подтвердил и сам Бритов в письме в редакцию. И не только. Нашему корреспонденту по Санкт-Петербургу Ирине Филипповой удалось взять интервью у Бритова. Послушаем, что он говорит.

«ЗОЖ»: Здравствуйте, Василий Александрович, я все-таки дозвонилась — пыталась три дня: то короткие гудки, то никто к телефону не подходит.

БРИТОВ: Я здесь один работаю, в основном в виварии, а там телефона нет. Ну а насчет того, что не дозвониться, это благодаря вам — журналистам. Сейчас бывает по 100-150 звонков в день и все от больных, кроме того, ведь еще приходят больные за вакциной. Прихожу домой, отключаю телефон и падаю без сил. Такое безумие уже длится месяц после серии статей в газетах, в которых все вывернуто наизнанку и кто-то абсолютно безосновательно написал, что я вылечиваю 9 из 10 безнадежных раковых больных.

«ЗОЖ»: Это не так?

БРИТОВ: Я уже не в том возрасте, когда хочется выдать желаемое за действительное. И мне совсем не лестно читать о себе такие строки, что я «спасаю человечество от рака», потому что я реально знаю возможности своего метода, когда и чем он может помочь. А обнадеживать людей с запущенными стадиями рака — безнравственно. Сейчас я им стал врагом — я лишил их надежды, им же не объяснишь, что это падкие до сенсаций журналисты просто перепечатывают из газеты в газету очередную выдумку.

«ЗОЖ»: То есть ваша вакцина, как это пишется во многих статьях, не помогает больным раком?

БРИТОВ: Именно помогает, и именно при онкологии. Но, чтобы она работала, есть несколько условий — 1) онкологические заболевания 1-й и 2-й степени без метастазирования, 2) желательно хирургическое удаление опухоли, 3) отказ от какой-либо химиотерапии.

Почему без метастазирования? Организм, допустивший рак выбрасывать метастазы, уже очень слабый, он уже не способен даже с помощью антигенов, выделяемых трихинеллами, подстегнуть иммунную систему. Он уже просто не может бороться. Если же нет еще метастазов, то организм еще боеспособен. Почему я против химиотерапии? Потому что она убивает и раковые, и здоровые клетки и тем самым загоняет иммунную систему в тупик, она тоже перестает быть способной бороться. Вы знаете, что только через полтора года организм очищается от этой химии. Полтора года он только выводит ее!

И, наконец, операция. Раковую опухоль удалять надо — слишком сложно организму подавить ее, поэтому к хирургам надо относиться с величайшим уважением.

«ЗОЖ»: А таким больным вакцина помогает?

БРИТОВ: Опять же все зависит от состояния иммунной системы. Вакцина — это хлыст, хлыст-то я даю мощный. А вот какова лошадь...

«ЗОЖ»: Вы работаете с вакциной уже много лет. А яркие примеры излечения есть?

БРИТОВ: Все в том письме, что я послал в вашу газету. А так могу и телефоны дать при необходимости — они живут, здравствуют.

«ЗОЖ»: Как проходит лечение?

БРИТОВ: Сам препарат — пробирка с физиологическим раствором, в котором находятся личинки трихинеллы. Просто выпить эту жидкость. Личинки развиваются во взрослые особи, те начинают размножаться, размножаются активно, каждые полчаса. И выделяют антигены, которые стимулируют иммунную систему (а не поедают раковую опухоль, как было написано в некоторых статьях). Через три месяца при необходимости повторить эту процедуру. Затем нужно выпить другое лекарство, уничтожающее расплодившихся трихинелл в организме. Это лекарство широко известное и вреда организму не причиняющее, даже десятикратная доза токсическое воздействие не оказывает.

«ЗОЖ»: И все трихинеллы погибают?

БРИТОВ: Даже если не все, то ничего страшного. Это даже на пользу. Вот, например, белые медведи живут постоянно в симбиозе с трихинеллами и что? Не болеют, здоровы и считаются самыми сильными среди хищников. Так же бурые медведи, тигры, волки. Нет, конечно, лекарство, уничтожающее трихинелл, достаточно надежное, поэтому опасаться распространения трихинелл в организме не стоит.

«ЗОЖ»: Все ли опухоли поддаются лечению?

БРИТОВ: Эпителиальные — хорошо поддаются, а вот саркомы соединительной ткани — очень трудно. Но главное — захватить болезнь в самом начале.

«ЗОЖ»: Сколько стоит лечение?

БРИТОВ: Понимаете, человек я старой закалки, мне за 70, и я был всегда уверен, что надо бескорыстно помогать людям, особенно тем, кто поставлен жизнью на край пропасти. Тем более, чтобы приехать ко мне во Владивосток, надо на билеты не менее 20 тысяч рублей, поэтому я даю свой препарат бесплатно. Но в последнее время я вижу, что то ли время стало другое и люди кардинально изменились, то ли просто перестали ценить бескорыстие. Никто не хочет видеть, что это каторжный труд — даже ответить на телефонные звонки, а уж о том, чтобы приготовить препарат — и говорить не буду. У меня нет ни одного помощника. — никто не хочет работать в виварии, денег на зарплату — копейки, условия плохие. Я иногда до позднего вечера просиживаю, готовлю препарат. Сейчас говорю — сколько сможете, столько дайте за мой препарат, оцените сами. Вот недавно женщина так мне сказала: «Вот вам два рубля — больше у меня нет, я лечусь у колдуна и экстрасенса — все деньги на них уходят».

«ЗОЖ»: Неужели же никто из «новых русских» не заинтересовался препаратом, не решил его поставить на «коммерческие рельсы»?

БРИТОВ: Приходят ко мне бизнесмены, предлагают сотрудничество. Но для того, чтобы препарат узаконить (хотя у меня уже есть официальный патент на изобретение), ему нужно пройти клинические испытания. А эти испытания стоят очень дорого. Минздрав же... ему это не нужно. Не интересно. И никаких денег в ближайшее время я не получу. Может, лет через 20 они какое-то решение примут, но у меня нет этих двадцати лет.

Обошлась без операции

Пишет вам Юзвович Наталья Николаевна. Мне 34 года. В сентябре 2000 года у меня обнаружили кисту левого яичника. Сделала УЗИ, диагноз подтвердился — киста была размером 6,8 см. Прошла курс лечения, но ничего не помогло.

Тем временем познакомилась с методом Н. В. Шевченко «масло + водка». Заинтересовалась, так как лечение кисты медицинским путем не помогло, и мне была предложена операция. Но я не согласилась на операцию и решила испробовать метод Шевченко.

С 6 апреля 2001 года, с Божьим благословением, начала пить смесь — пила и просила Бога о помощи. Труднее всего было пить смесь летом, когда стояли жаркие солнечные дни.

На прием к врачу приходила с тревогой: что-то она мне скажет — врач всякий раз настаивала на операционном вмешательстве, но я отказывалась и продолжала пить водку с маслом.

Прошел год, и я снова пошла на медосмотр. Осмотрев меня, врач сказала, что киста увеличилась в размерах. Я не поверила и попросилась снова на УЗИ. Сделав УЗИ, я спросила, насколько увеличилась моя киста. Но врач ответила, что все нормально, никакой кисты нет, матка тоже в порядке, нет фибрином. В общем, я здорова!!! Когда я это услышала, то чуть не закричала от радости прямо в кабинете. Домой я не шла, а летела на крыльях счастья — ведь я здорова!!! Я готова была кричать от радости всю дорогу до дома.

Спасла меня эта живительная, чудесная смесь «водка + масло».

Люди, поверьте в живительную силу смеси Шевченко, я проверила ее на себе — она действительно работает.

Адрес: Юзвович Наталье Николаевне, 624356, Свердловская обл., г. Качканар, ул. Свердлова, д. 30, кв.78.

P.S. У моей мамы, ей 67 лет, обнаружили катаракту обоих глаз, тоже советуют операцию. Может быть, есть способ лечения без оперативного вмешательства? Добрые люди, помогите, посоветуйте!

Все было, как во сне

Вот я и стала постоянным читателем и распространителем вестника «ЗОЖ». Я и мои ровесники (мне уже 73 года) всегда с нетерпением ждем свежий номер, читаем, обсуждаем, делимся впечатлениями, ищем полезные советы.

Многие из нас познали, что самое страшное в жизни человека — одиночество в старости. Его не развести ни рублем, ни куском, только добрым словом, добрым отношением, доброй душой. Увы, верно сказано:

Нужен тот, кто нужен.
Нужен, пока нужен.
Нужен, когда нужен.

В 1974 году я попала в онкологический диспансер. Диагноз прозвучал как приговор: рак молочной железы. Операция, химиотерапия – все было, как во сне. Это теперь, читая вестник «ЗОЖ», понимаю, как не хватало мне тогда советов добрых людей. Я справилось со своей болезнью. Но беда не приходит одна. Муж оставил меня – стала не нужной. Вот ведь как получилось: женщина, к которой он ушел, умерла от рака, а он сам попал в аварию. Нет, нет, я не злорадствую, я очень любила этого человека. Но ведь какие виражи закладывает жизнь!

А я поправилась, вышла на работу. Мне, учителю начальных классов, доверили вести уроки русского языка и литературы. Кроме того, вела кружок «Юный педагог», занималась общественной работой. У меня даже часто спрашивали: сколько километров я пробегаю за сутки?

А я и не считала...

Уже 27 лет не ем мясные продукты, не хожу к врачам, не покупаю лекарства, обхожусь народными средствами. О своем страшном диагнозе не думаю. Горжусь тем, что у меня есть друзья, что я по-прежнему работаю, читаю стихи, помогаю людям.

Адрес: Понариной Тамаре Андреевне, Челябинск-138, ул.Солнечная, д.26, кв.174.

«ЗОЖ»: Мы позвонили Тамаре Андреевне. Она жива-здорова, ведет активный образ жизни и о болезни своей не вспоминает.

Жизнь продлил чистотел

Хочу поделиться опытом лечения рака у моего мужа. У него был полипозный рак желудка с метастазами в брюшину. Его положили на операцию... разрезали живот и зашили: все было поражено метастазами. Хирург сказал, чтобы я готовилась к худшему, и что проживет муж, дай Бог, с полгода.

Ни детям, ни, тем более, мужу я об этом диагнозе не сказала и больше пяти лет – столько прожил муж после операции — несла этот крест. Иногда плакала, только чтобы домашние не видели. Всем сказала: язва.

После операции, когда мужу разрешили есть, я принесла ему бутылочку лактобактерина. Потом помимо лактобактерина – он пил его постоянно — стала ему заваривать чистотел: по 2 чайные ложки травы на кружку кипятка. Пил он отвар 3 раза в день за полчаса до еды по половине медицинской рюмки. Запивал облепиховым маслом по 1 чайной ложке после каждого раза. Периодически я меняла лекарство. Например, делала серебряную воду с медом или бефунгином.

Прошло три года, выглядел он неплохо, и когда вызвали его на ВТЭК, врачи даже удивились и вместо первой группы инвалидности дали вторую. Мы перестали принимать чистотел. Однако спустя несколько месяцев после этого, в октябре 1986 года, наступило значительное ухудшение: пропал аппетит, муж очень похудел и перестал вставать с постели.

Я поехала на дачу за свежим чистотелом, хотя сомневалась, что он еще растет. В этот день шел снег с дождем. Я шла лесом вся в слезах, и никто не мешал мне плакать: дачники разъехались. Когда дошла до нашего участка, то — о чудо! — увидела, что сквозь щебенку, разбросанную перед домом, прорастали тоненькие кустики чистотела. Я нарвала их вместе с оранжевыми корнями и набила полиэтиленовый пакет, а в другой пакет набрала земли с огорода.

После того, как муж стал вновь принимать настой свежего чистотела (а свежий сильнее сушеного) с корнями, неожиданно как-то утром встал — до этого он не вставал — и попросил покушать. Мне даже не поверилось. Но постепенно он стал ходить по комнате, спускался по лестнице к почтовому ящику за газетой, пешком шел к газетному киоску, а потом – и в гости к детям. К весне набрал свой вес – 72 кг, и мы стали опять ездить на дачу.

А в начале лета (в июне 1987 г.) муж поехал к себе на работу – и сам, практически без чьей-то помощи, погрузил в машину молочную цистерну. После этого было значительное ухудшение. И все же он прожил еще 2 года.

За год до смерти почему-то настоял на том, чтобы его как участника ВОВ положили в больницу. Там ему ставили капельницу, а это не лучшее мероприятие для раковых больных. Впрочем, он не знал, что у него рак... А я не могла ему об этом сказать. Конечно, моя вина состоит в том, что не рассказала ему о страшной болезни – не хватило духа. Может, он бы и не надрывался на работе, пожил еще. Но в любом случае после той операции муж прожил не полгода, а целых пять с половиной лет и благодаря отвару чистотела чувствовал себя настолько хорошо, что забыл, что болен. Это его, наверное, и погубило!

Адрес: Логиновой Анне Максимовне, 603032, Н.Новгород, Архитектурная, д.11, кв. 22.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ЗАПРАВЛЯЮ КЕРОСИНОМ

Я стала подписчицей вестника лишь со второго полугодия 2001 года. Читаю все с первой до последней строчки. Хочу внести свою скромную лепту в копилку народных рецептов.

Я долго мучилась болями в пятке, ходила с трудом. Когда мне сделали рентген, хирург, глядя на снимок, удивился: «Как же вы ходите? У вас же гроздья шипов!». Назначил уколы в пятку, но лечение оказалось не по карману. На мое счастье, встретила знакомую, которая дала добрый совет. Сварить в мундире картофелину среднего размера, растолочь ее в горячем виде и смешать с 1 чайной ложкой керосина. Быстро выложить на полиэтилен и прибинтовать к пятке больной ноги. Остерегайтесь попадания «пюре» на нежную кожу, керосин может обжечь. Потом наденьте носок и ложитесь спать. Утром обмойте ногу теплой водой. Повторите лечение не менее трех раз. Мне до полного излечения потребовалось 7 раз.

Адрес: Боярченко Эмилии Николаевне, 400021, г. Волгоград.

СРЕДСТВО, КОТОРОМУ ЦЕНЫ НЕТ

От таких напастей, как грипп, герпес и опоясывающий лишай, спасаюсь настойкой из цветков таволги и календулы. Засыпаю щепотку (на глазок) цветков таволги в литровую банку (цветков календулы беру в 2 раза меньше). Заливаю водкой, закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю в темном месте, периодически встряхивая, месяц. Затем фильтрую и отжимаю.

При высыпаниях герпеса накладываю смоченную настойкой ватку на больное место на 15 минут 2-3 раза в день. Если герпес набрал силу, принимаю настойку и внутрь — чайную ложку на полчашки кипяченой воды 3 раза в день. Настойка хорошо помогает и при гриппе (в той же дозе).

При опоясывающем лишае смоченную настойкой хлопчатобумажную ткань я прикладываю на места высыпания и принимаю внутрь по 1 ст. ложке 3-4 раза в день на чашку кипяченой воды. Если лечение начать вовремя, то опоясывающий лишай можно вылечить за неделю.

Каждый сезон простужался, болел гайморитом. В итоге заработал хроническую форму. Лечусь прополисом и маслом со зверобоем и багульником. Свежую траву (каждую в отдельную банку) мелко нарезаю и заливаю нерафинированным маслом. Банку со зверобоем ставлю на солнечное место на месяц. А банку с багульником убираю в темное место на такой же срок. Время от времени встряхиваю.

Затем готовлю прополис: 300-400 г нерафинированного масла ставлю на водяную баню и растворяю в нем 20 г прополиса. Как только он растворится, фильтрую через марлю. В масло с прополисом добавляю по 100 г профильтрованного масла со зверобоем, багульником и 1 ст. ложку меда. Смесь снова нагреваю на водяной бане. Масло готово. При гайморите закапываю в нос.

И в заключение, как я делаю сам пихтовое масло. Кстати, втирая его в лоб и в виски, я избавился от мигрени. Весной молодые побеги пихты пропускаю через мясорубку, складываю в стеклянную банку и заливаю нерафинированным растительным маслом. Все лето настаиваю, периодически встряхивая. Затем отжимаю через марлю. Масло готово. Зимой этому средству цены нет.

Адрес: Кулешову Николаю Корниловичу, 150046, г. Ярославль.

«ЗОЖ»: Николай Корнилович и Эмилия Николаевна (ее рассказ — первый) просили не публиковать их адреса, ссылаясь на то, что нет возможности вести переписку. Мы, конечно, эти просьбы выполнили. Но координаты их есть в редакции.

МЕД И ПРОСВИРНИК ОТ СТОМАТИТА

Расскажу, как я вылечила своих детишек от стоматита, когда они были еще маленькими. Так лечилась и моя мама в старости. Нужно смазывать ротовую полость свежим медом. Если мед слишком густой, то подогрейте его немножко, чтобы он «растаял». Потом обмакните чистый палец в мед и смажьте все уголки рта. Вот и все лечение.

Адрес: Блиновой Нине Михайловне, 152916, г. Рыбинск-16, пр. 50 лет Октября, д. 21, кв. 20.

***

Этот рецепт от стоматита неоднократно проверен и «работает» уже больше 40 лет. Возьмите горсть верхушек и листьев свежей травы просвирника обыкновенного и залейте кипятком в 0,5-литровой банке. Настаивайте на горячей плите или в термосе 6-8 часов, потом процедите и полощите рот несколько раз в день. Боль проходит уже к вечеру первого дня лечения, а дня через 2-3 вы полностью вылечитесь. Особенно этот рецепт хорош для детей, потому что на вкус настой ничем не отличается от простой воды, не щиплет, его можно даже проглотить, ничего страшного не будет. А если есть мед, то добавьте в настой немного меда. Если нет свежей травы, то возьмите сушеную в такой пропорции: 1 ст. ложку травы на 1 стакан воды. Действие то же самое.

Адрес: Агееву Юрию Дмитриевичу, 641950, Курганская обл., Каргопольский р-н, с. Чаши, ул. Советская, д. 44.

КРАПИВА — ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА ПРИ РАДИКУЛИТЕ

(рецепт в стихах)

Недавно опять прихватил радикулит, и снова мне помогла крапива. Правда, отыскала я зеленый кустик с трудом, все уже убито морозом (дело было в ноябре. — **Прим. Адм.**). Крапива — отличное средство, если скрутил радикулит. Нужно просто постегать область поясницы. Разумеется, у вас должна быть здоровая кожа и никакой аллергии на крапиву.

Я даже подумываю, не посадить ли мне крапиву в цветочном горшочке, чтобы и зимой она всегда была под рукой, ведь она не раз меня выручала. В честь этого чудо-лекаря я написала стихи:

Чуть крапива обожжет,
Вы вначале вскрикнете.
Это только в первый раз,
А потом привыкнете.
Жарко станет пояснице,
Разольется в ней
тепло—
Вам уже совсем
не больно,
Даже чуточку смешно.

Адрес: Петровой Л.Н., 393087, Тамбовская обл., Петровский р-н, с. П-Чичерино.

ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ МЫ ВЫБРАЛИ ГОВЯЖЬЮ ПЕЧЕНЬ...

Я очень люблю «ЗОЖ» и всегда читаю с большим удовольствием. Недавно мы сделали открытие, о котором я и хочу рассказать читателям. Многие не верят в народные средства. Честно признаться, до недавнего времени и я была из их числа, пока на собственной шкуре не убедилась в обратном.

Моя мама — диабетик с большим стажем. Однажды после купания она обнаружила на большом пальце ноги рану размером с пятирублевую монету, а вокруг нее — множество пузырьков. Врачи сказали: гангрена. Мама не захотела идти в больницу и заявила: «Лучше умру дома, но ногу отрезать не дам». Я перечитала массу книг по нетрадиционной медицине и вычитала, что гангрена лечится свежей говяжьей печенью. Я каждый день ходила на рынок, покупала по 100 граммов печени (покупать больше было накладно, да и для лечения нужна только свежая печень) и прикладывала ее прямо к открытой ране. Дня три у мамы были сильные боли в ноге, ломота, но уже к концу недели боли утихли, а рана стала затягиваться на глазах. К концу месяца от нее не осталось и следа.

Адрес: Паниной Людмиле, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Просвещения, д. 5, кв. 41.

ИКОТА, ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА...

Хочу поделиться с вами рецептом от икоты. Вы, наверное, скажете: «Подумаешь, икота... Тут посерьезнее проблемы есть!». Я с вами согласна на все сто... Но если икота донимает днями-сутками? Я однажды на работе целый день икала, аж до боли в легких и гортани. Перепробовала все, что только можно — ничего не действовало. На мое счастье, встретилась знакомая. Спрашивает: «В чем дело, почему такая измученная?» А я ей толком и объяснить не могу — икаю, прямо напасть какая-то! Она мне посоветовала очень простой способ избавиться от икоты. Нужно взять стакан воды и пить, наклоняя голову, не с ближнего края стакана, как пьете обычно, а с дальнего. Пить мелкими глоточками, задержав дыхание, пить, сколько сможете. После такого «питья» я минут пять ждала икоты. Напрасно. И у меня вырвался крик: «Ура!!!». Я ведь целый день даже поесть толком не могла. Недаром говорят, что все гениальное — просто!

Адрес: Гордеевой Наталье Геннадьевне, 633136, Новосибирская обл., Мошковский р-н, ст. Сокур, квартал 4, д. 13,кв. 9.

ОТВАРОМ СВЕКЛЫ ВЫВЕЛА КАМНИ

На мой взгляд, это самый простой и безболезненный метод выведения камней из желчного пузыря. Отвар красной свеклы дробит и выводит даже крупные камни. Готовить его несложно. Я беру обычно 2 небольшие свеклы (800-1000 г), мою, чищу, режу на кусочки, складываю в 5-литровую кастрюлю, заливаю тремя литрами холодной воды, закрываю крышкой и ставлю на огонь. Как только закипит, огонь убавляю, но так, чтобы вода не прекращала кипеть, и варю 5-6 часов до получения густого сиропа (сусла).

Свекла вываривается и становится белого цвета. Отвар сливаю, а свеклу тру на терке и отжимаю через марлю — в другую посуду. Затем оба отвара соединяю. Обычно получается 1 литр или чуть больше. Храню отвар в холодильнике, но пью чуть теплым — подогреваю. Принимаю по четверти стакана за 30 минут до еды 3 раза в день, а еще и в промежутках между едой — спустя 1-2 часа после еды. Если камень крупный, лечиться надо не менее месяца.

Адрес: Гришиной Анне Николаевне, 432001, г. Ульяновск, ул. К.Маркса, 41-40.

ЛЕПЕШКА ОТ РАДИКУЛИТА

Хочу поделиться рецептом, который помог мне при застарелом радикулите. Записал я его в Доме культуры на лекции Виктора Викторовича Деля (ныне покойного) — он рассказывал тогда о лечении болезней народными методами, а я в то время очень страдал от болей в спине.

Рецепт такой. Из ржаной муки без соли на воде замесить тесто (крутое), раскатать лепешку толщиной не менее 1 см. Смазать одну сторону лепешки живичным скипидаром и приложить на больное место, сверху полиэтиленовый мешочек, затем шерстяной платок и накрыться одеялом. Как только начнется пощипывание — засечь время. Лежать еще 15-20 минут. После чего все снять, смыть теплой водой, не охлаждаясь. Обернуть спину шерстяным шарфом — и в постель до утра. Будет жечь еще минут 30, но надо потерпеть.

Адрес: Сорокину Владимиру Ильичу, 248017, г.Калуга.

ВИВАТ, РАСТИТЕЛЬНОЕ ЦАРСТВО! ТРУСЦОЙ В ЗДОРОВЬЕ Я БЕГУ

Посылаю несколько рецептов моей бабушки, действие которых я испытал на себе.

Сначала расскажу, как я лечился шампунем, приготовленным по старинному рецепту, от перхоти при жирной себорее. На стакан кипятка положил 1 чайную ложку питьевой соды и 1 чайную ложку глицерина, медленно помешивал 2-3 минуты. Остудил. Медленно выливал состав по чайной ложечке на голову и растирал на этом месте кожу подушечками пальцев. Отжал «шампунь» с волос. Затем наполнил тот же стакан горячей водой и по чуть-чуть поливал голову, смывая шампунь. Так прошелся по всей ее поверхности. Затем мягким полотенцем просушил волосы. Повторил процедуру на 4-й день: после мытья головы ополоснул волосы водой с яблочным уксусом (на 0,5 л — 1 ст. ложка яблочного уксуса). Мне помогло раз и навсегда.

Вот еще один рецепт состава, результат воздействия которого я наблюдал сам. Все, кто видел это, были ошеломлены: после нескольких лет полного облысения у 30- летнего мужчины выросла шевелюра, правда, почему-то с сединой. Втирал он состав 4 месяца, отчаялся, было, хотел бросить, но после уговоров домашних продолжил.

К концу седьмого месяца на голове появился «пушок». К концу девятого — начали расти нормальные волосы. Вот рецепт: кислота салициловая — 0,5 г, кислота борная — 0,5 г, настойка перца стручкового (1:10 на 90% спирте) — 6,0 г, резорцин — 3,0 г, масло касторовое — 5,0 г. Втирать в кожу головы (где должны расти волосы) 1 раз в день на ночь. Обвязать косынкой, чтобы не пачкать подушку. Рецепт лучше приготовить в аптеке.

При нулевой кислотности: капуста белокочанная — 2 кг, морковь — 0,5 кг, яблоки кислых сортов — 0,5 кг, смородина красная

или черная — 0,3 кг. Все пропустить через мясорубку или соковыжималку. Сложить в стеклянную посуду, поставить в теплое темное место. Как только начнется брожение, отжать через двойной слой марли и разлить по бутылкам. Принимать по 100 г 3 раза в день перед едой.

С интересом слежу за материалами по вегетарианству. Сам я вегетарианец с 40-летним стажем. Столько же лет занимаюсь и йогой, веду занятия в группе здоровья. Не курю, не пью, к врачам не обращаюсь.

Адрес: Чекулаеву А.А., г. Новочеркасск, ул. Искры, д. 6 «а», кв. 91.

«ЗОЖ»: А. А. (к сожалению, только инициалы) прислал нам еще и свои стихи. Опубликовать их в рубрике «Домашний доктор» мы просто не имеем возможности. Но в заглавии заметочки Чекулаева — строки из его стихотворения.

СНОВА ПРО УКСУС И «ТРОЙНОЙ»

Если у вас эпикондиллит, — это когда болит косточка на локтевом сгибе и руку нельзя от боли ни поднять, ни опустить, воспользуйтесь таким рецептом. Разведите пополам с водой 9-процентный уксус, намочите ткань, отожмите и оберните локоть, сверху положите компрессную бумагу и обвяжите шерстяным платком. Компресс лучше всего делать на ночь. Обычно бывает достаточно 7 процедур. После того, как я приняла 10 процедур электрофореза, получила ожог, а результата не было, я решилась на нетрадиционные методы. Рецепт подействовал безотказно.

Адрес: Ткаченко Эмме Яковлевне, 353470, Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Колхозная, д. 104.

* * *

В октябре 2000 года у меня заболела правая рука. Я не могла даже самостоятельно одеться, боли страшные. Что со мной было, не знаю до сих пор, так как к врачу не пошла. Вылечилась сама такой настойкой: 0,5 литра водки, 1 флакон тройного одеколона, 5 флаконов настойки мяты (продается в аптеке), 1 пачка (10 г) лаврового листа, 1 стакан шелухи кедрового ореха. Настаивать 10 дней, потом процедить и делать растирания до тех пор, пока не уйдет боль. Я лечилась дней 20, и вот прошел уже год, а рука не беспокоит.

Адрес: Чирикаловой Раисе Ивановне, 662972, Красноярский кр., г. Железногорск-2, ул. Свердлова, д. 45, кв. 3.

СНАЧАЛА Я ВЫЛЕЧИЛА СТОПЫ...

Мудрая Природа сделала все, чтобы люди были здоровыми. Подарила нам бесплатные аптеки — луг, поле, речку, лес. Вот и надо с ними жить в единении. Трав плохих не бывает. Только надо знать, как правильно ими лечиться.

У меня болели ноги — стопы ну буквально жгло огнем. Вылечила так:1 ст. ложку травы пустырника кипятила в 0,5 л воды 10 минут, остужала, процеживала, выливала в таз с холодной водой, в которую клала кусочки льда. В течение дня по нескольку раз на 15 сек. (не более) опускала в эту воду ноги.

Одновременно готовила отвар: 1 столовую ложку резаных корней валерианы, 1 столовую ложку измельченных плодов боярышника, столько же травы пустырника заливала стаканом воды и кипятила 1 мин. Через 30-40 мин. процеживала. Добавляла кипяченой воды до первоначального объема. Выпивала равными частями в течение дня. Каждый день настой заваривала заново. Лечение длительное, начинать желательно в полнолуние. Заметила, кстати, что как только привела ноги в порядок, сами по себе стали проходить другие болячки.

Расскажу, как я избавилась от мигрени. Возможно, мой совет поможет многим, кто обращается в вестник по поводу этой болезни через рубрику «Отзовитесь». Перед сном я смачивала в воде комнатной температуры полотенце из простой ткани, отжимала, обертывала лоб, голову. Сверху обматывала шерстяным платком красного цвета. Одновременно делала такое же обертывание голеней и рук. Через 15 минут все снимала и насухо вытирала голову.

Буду рада, если мои советы пойдут на пользу. А вообще — каждая болезнь — это предупреждение о неправильном образе жизни, за что мы и расплачиваемся.

Адрес: Путиловой Валентине Петровне, Свердловская обл., г. Тавда-6, ул. Школьная, 18-6.

РАНЬШЕ НЕ МОГ ЕСТЬ ДАЖЕ ЯБЛОКИ...

Мне хочется помочь людям, которые мучаются от гастрита и заболеваний печени, потому что сам много страдал от этих недугов. С 12 лет «заработал» гастрит, а на медкомиссии в армии обнаружили еще и язвенную болезнь 12-перстной кишки, потом прибавились еще холецистит и панкреатит.

Ночью меня мучили такие боли, что я забыл, что такое спать спокойно. Я не мог кушать яблоки, щи, капусту, лук, острые блюда. Лечился и в госпитале, и в санатории, и в больнице. Пил то капустный, то картофельный сок, принимал медикаменты. Облегчение наступало, но не надолго. Дело дошло до того, что я попал в онкологический центр. Не рак ли? Это было в 1980 году. Вот тогда я решил попробовать травы. Самому не верится, но вылечился! Сейчас я нормальный, здоровый человек, вот уже 5—6 лет у меня ничего не болит, я кушаю все подряд, даже лук и чеснок, иногда могу себе позволить 100—200 г водочки.

Опишу, как сам лично лечусь в течение 20 лет.

От гастрита любой кислотности. Делаю сбор из трав: сушеница болотная — 10 г, ромашка аптечная — 10 г, цвет календулы лекарственной — 10 г, побеги хвоща полевого — 10 г, наземная часть репяшка обыкновенного — 20 г, полынь горькая — 20 г, плоды шиповника — 30 г, семена укропа — 30 г, зверобой — 40 г, листья подорожника — 70 г, семена льна — 10 г, чистотел — 10 г.

5 г сбора заливаю 500 г воды и кипячу 15 минут. Пить по 150 г 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Если случается расстройство желудка, то добавьте 10 г коры дуба, а при запорах — корень крушины и ревень — тоже по 10 г.

Второй сбор употребляю от печени. Календула — 10 г, лист белой березы — 10 г, сушеница болотная — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, ромашка аптечная — 20 г, хвощ полевой — 20 г, плоды шиповника (размельченные) — 30 г, корень одуванчика — 30 г, цветы бессмертника — 40 г, чистотел — 10 г. Заливаю 5—6 г сбора 500 г воды и кипячу 15 минут. Пью тоже по 150 г 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Чередую отвары: неделю — сбор от желудка, неделю — от печени и т. д. Мне лично эти травы очень помогли и помогают. Кстати, их собираю сам. Только те, которые не могу найти, покупаю в аптеке.

Адрес: Базайкину Кузьме Ивановичу, 431510, Мордовия, Лямбирский р-н, с. Лямбирь, ул. Садовая, д. 58.

Заболевание	Номера/страницы
Аденома предстательной железы:	4/3; 7/18,21;10/15; 12/15; 5/6; 17/4.
Алкоголизм:	1/9; 2/14; 16/20.
Алопеция (см. «Облысение»):	1/20; 4/12; 11/17,18.
Аллергия (в т.ч. холодовая):	6/4; 7/19; 9/17; 10/20,22; 11/11,18; 12/11; 14/19; 23/21;
Ангина:	1/11,19,21; 3/20; 7/20; 9/18,21; 15/22; 17/18-19; 18/19-20; 21/19.
Анемия:	18/21.
Арахноидит:	9/6, 21-22.
Аритмии:	5/17; 15/11,20; 18/6-7.
Артериальная гипертония:	2/11; 3/20; 7/23; 9/18; 10/13,22; 11/5; 13/21; 15/11; 16/17; 18/10,11; 19/11,15; 21/20.
Артрит:	10/15; 13/4; 14/17; 17/19.
Артроз:	2/10; 14/16; 16/17-18; 17/19; 18/14.
Атеросклероз:	9/14-16; 14/17; 17/17-18; 19/11, 14-15.
Атония толстой кишки (старческая):	19/14-15.
Атрофия зрительного нерва:	2/10; 21/5.
Белокровие (лейкоз, рак крови):	9/20.
Бельмо:	1/21.
Бесплодие:	7/18; 20/17.
Бессонница:	12/13; 13/20; 16/14-15; 20/18.
Бородавки (в т.ч. подошвенные):	3/3; 7/20; 9/14-16; 11/17; 20/17; 23/16,19.
Болезнь Альцгеймера:	3/24.
Болезни печени:	1/11; 5/6; 8/13; 14/17-18;16/19; 17/17,19; 18/19,21; 19/15.
Болезни почек:	3/10; 15/20; 18/6-7; 19/15,19; 20/17-18.
Болезни поджелудочной железы:	1/20; 3/14-15; 7/17; 9/14-16;16/19; 17/20; 20/16-17.
Болезни суставов:	1/10-11; 2/12; 5/17; 6/14; 7/20-21; 10/15; 12/15-16;13/19-20; 14/4; 16/11,17-18; 19/18-19,20; 20/20; 21/18; 23/19-20,24.
Болезни щитовидной железы:	10/18; 19/14-15; 21/18-19;22/18-19.
Бронхиальная астма:	2/12; 5/6; 10/15; 11/18; 12/11; 21/18-19; 23/7.
Болезни позвоночника:	4/10-11; 11/17; 23/19-20.
Бронхит:	2/13; 5/6; 9/14-16,19; 10/15; 13/19; 15/5; 16/11; 21/9; 23/16,22.
Бронхоэктатическая болезнь (бронхоэктазы):	18/6-7.
Бурсит:	14/16-17; 20/19.
Варикозная болезнь ног:	17/17; 18/14.
Вегето-сосудистая дистония:	22/17.
Витилиго:	4/12.
Водянка (в т.ч. асцит,отёки различного происхождения):	5/20; 6/7; 8/6; 9/14-16; 10/13; 11/10;14/12,17; 18/6-7; 23/24.
Водянка яичка:	4/12.
Воспаление дёсен (гингивит):	1/11.
Воспаление лёгких:	10/22; 19/19.
Воспаление седалищного нерва (ишиас):	10/19.
Воспаление среднего уха (средний отит):	9/11.
Выпадение волос:	1/7; 3/18; 4/13; 5/17; 11/11; 15/21;19/20; 21/18; 23/16.
Вывихи:	23/24.
Высыпания на коже:	11/10.
Высокая температура (гипертермия)тела у малыша:	19/20.
Гайморит:	1/20; 7/21; 19/11; 20/18.
Гангрена:	1/21; 2/10; 5/17; 7/17; 23/23.
Гастрит:	2/11; 4/12-13; 5/4; 6/16; 12/7; 13/6; 14/15,17,21; 16/18-19; 18/19.
Гемангиома:	8/13; 22/14-15,20.
Геморрой:	7/18-19,21; 15/19; 16/11,18; 17/17,18; 18/14; 21/3; 23/16.
Гемофилия:	19/15.
Гепатиты:	1/11; 19/15; 23/8-9.
Гидроцефалия:	7/9; 16/7.
Гипертрофия предстательной железы:	2/10.
Гипоксия:	12/11.
Гипотония:	10/6; 18/14; 19/11.
Глазные болезни:	1/20; 18/6-7.
Глисты:	8/12.
Гломерулонефрит:	3/15-17; 4/12; 18/6-7.
Гнойники:	9/19-20; 13/21; 14/19.
Головная боль:	6/15,16; 10/13; 11/5,9; 12/7; 17/19; 18/23; 19/11,19; 22/4; 23/24.
«Горящие» стопы:	19/18.
Грибковые заболевания:	3/19; 5/21; 11/17; 15/18;18/23; 20/18.
Грипп:	6/14; 9/18; 18/6-7; 22/17; 23/23.
Грыжи живота (паховые, пупочные,белой линии):	6/14; 12/13.
Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы:	1/18.
Демодекоз:	10/21.
Депрессия:	6/24; 11/16; 16/5-6; 22/17.
Дерматит:	4/12; 22/19.
Детский церебральный паралич:	10/15.
Диарея (понос):	9/11; 15/11, 21;19/20.
Диатез:	11/11; 18/6-7; 19/17.
Дизентерия:	11/19-20; 15/11.
Дизурия:	17/4.
Дисбактериоз:	1/17; 11/20; 14/10.
Дистония:	3/20.
Дистрофия миокарда:	18/6-7.
Дихоризандра (живой волос):	20/16-17.
Доброкачественные опухоли:	21/18.
Женские болезни:	11/18-19.
Желчекаменная болезнь:	10/22; 14/17,21; 17/19; 19/11,15; 20/20; 22/18.

КАТАЛОГ К ВЕСТНИКУ «ЗОЖ» ЗА 2001 ГОД

Заболевание	Номера/страницы
Жировики (липомы):	5/17; 10/13; 22/20.
Жировой гепатоз:	19/15.
Заболевания крови:	19/11.
Заболевания сосудов:	3/8-9; 4/6-7; 6/14; 10/15; 15/11.
Заикание:	1/19; 2/11; 20/8-9.
Запоры:	1/10-11,21; 5/5; 12/12; 23/16.
Заусеницы:	3/20.
Зоб:	7/21; 16/18.
Золотуха:	15/21; 18/19; 20/19-20.
Заболевания, передающиеся половым путём:	7/10-11.
Зубная боль:	1/10-11,21; 3/21; 5/5; 10/6; 15/11; 16/11; 19/11.
Зуд кожи:	1/10-12; 4/14.
Изжога:	1/19; 6/15; 7/19; 13/20; 14/21.
Иммунитет:	2/6-7,10; 6/14,16; 14/9.
Импотенция (половая слабость):	10/18; 15/11.
Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения):	3/24; 4/11; 10/15; 13/15; 17/8-10; 18/10-11; 15/15-16.
Инфаркт миокарда:	4/11; 5/17; 6/16; 10/19; 22/7.
Иридодиагностика:	11/8-9.
Испуг:	15/18-19.
Истерия:	2/11.
Ишемическая болезнь сердца (грудная жаба, стенокардия):	7/4-5; 9/14-16.
Ишемия:	19/11,19.
Ишиас (невралгия седалищного нерва):	10/19; 11/11.
«Костоед»:	19/17.
Камни печени:	17/19.
Кандидоз:	18/23.
Каталог Вестника «ЗОЖ» и «БВ» за 2000 год:	6/18-21.
Катаракта:	2/11; 7/24.
Кашель:	5/6; 9/11,14-16; 10/22; 11/5,17; 15/21-22; 16/11,18; 21/20; 23/18,22.
Киста почки:	5/20.
Киста печени:	17/17.
Киста яичника:	16/19-20; 20/16-17.
Коклюш:	18/6-7.
Коксартроз:	14/16.
Колит:	9/4; 19/14-15.
Кольпит:	1/11.
Контрактура:	2/13; 10/18.
Конъюнктивит:	10/18; 22/18.
Копчиковые боли (кокцигодиния):	10/20-21.
Короста на теле ребёнка:	20/18-19.
Крапивница:	15/18.
Кровотечения:	15/11,21; 19/14-15, 17-18; 23/2-,21.
Круп:	9/11.
Куриная слепота:	2/11.
Лактация:	12/7; 23/16.
Ларингит:	6/14.
Лейкоз (белокровие, рак крови):	20/16-17.
Лихорадка:	15/21; 18/6-7.
Лишай:	13/19; 11/10,19; 16/11; 18/19-20; 20/16-17.
Лямблии:	5/20; 6/14; 8/12; 12/12; 20/19.
Малярия:	18/6-7.
Мастопатия:	2/10; 3/20-21; 15/11,20.
Меланома:	10/6,24.
Мигрень:	14/17; 23/20.
Миома матки:	3/20; 9/22; 14/19; 15/11; 16/19-20; 20/16-17.
Мозоли (в т.ч. сухие, в т.ч. «натоптыши»):	6/4; 18/4; 20/20; 23/24.
Наркомания:	13/8-9.
Нарывы:	3/18,21; 13/18; 16/18; 18/19; 23/24.
Насморк:	1/20; 11/20; 12/7; 13/20.
Невралгия седалищного нерва – см. Ишиас.	
Неврозы:	18/6-7; 22/17.
Нейродермит:	4/13-14; 14/20.
Нервные болезни:	1/15-17.
Облитерирующий эндартериит (тромбангиит):	2/11; 8/12.
Одышка:	10/13.
Ожирение:	3/10; 19/11.
Ожирение печени:	17/9-10.
Ожоги:	1/21; 2/13; 3/24; 5/9,17,21; 6/15; 7/19; 12/13; 13/18; 14/17,18; 15/19; 18/19,20,21; 23/18,24.
Опухоли:	2/10,11; 3/12-13,19,21; 15/11; 21/18; 22/12-13,14-15.
Опухоли лимфосистемы:	15/11.
Опухоли молочной железы:	1/13.
Опухоли предстательной железы:	2/8-9.
Опущение желудка, кишечника:	2/13; 6/14.
Опущение матки:	10/20.
Опущение почки:	7/19; 10/20.
Ороговение пяток:	3/19; 23/18.
Остеомиелит:	19/11.
Остеохондроз:	5/18; 10/6,20-21,22; 16/19; 17/17018; 18/14; 21/18-19; 22/10-11; 23/18.
Отморожения:	13/17.
Отравления (в т.ч. пищевые):	6/15; 18/18; 23/16.
Отрыжка:	5/20.
Панариций:	5/21;15/18.
Панкреатит:	5/4; 13/17; 14/15; 20/16-17.
Папилломы:	3/20; 9/14-16.
Паразиты:	20/14-15.
Паралич:	5/19; 19/11.
Парапроктит:	7/18-19; 11/20; 18/4.
Перхоть:	1/7; 4/12; 15/21.
Плеврит:	20/20.
Подагра:	6/17; 7/4-5; 14/17; 15/21; 19/11; 23/19.
Полиартрит (в т.ч. деформирующий, в т.ч. ревматоидный):	1/18; 3/18; 7/21; 11/10; 15/5; 17/6-7; 19/11; 23/18-19.

Заболевание	Номера/страницы
Полипы различной локализации:	4/12; 20/16-17.
Пороки сердца:	18/6-7.
Послеоперационные спайки (спаечная болезнь):	20/16-17.
Похудение:	13/7; 16/22; 19/11.
Почечно-каменная болезнь:	14/17; 18/6-7; 19/11,15,19.
Предменструальный синдром:	9/14-16.
Пролежни:	7/19; 9/20-21.
Простатит:	5/17; 7/21; 10/15; 18/21.
Простуда:	1/19,21; 3/20; 6/16; 9/14-16,21; 15/21-22; 17/18; 19/14; 21/9; 22/20; 23/16,18.
Прыщи:	21/20.
Псориаз:	10/6; 11/19; 14/19-20; 18/5; 19/11.
Радикулит:	5/21; 11/10; 16/17; 17/19; 19/11.
Рак:	
— гортани:	6/24.
— детский:	3/12-13.
— лёгких:	11/13.
— матки:	22/14-15.
— молочной железы:	1/12-13; 2/9; 3/15.
— поджелудочной железы:	3/14-15.
— прямой кишки:	3/15.
Раны (в т.ч. гнойные, незаживающие):	1/19; 2/13; 3/18,20; 4/4; 5/20-21; 10/19-20,24; 11/10,21; 13/18; 16/18; 17/14-15;24; 18/19; 19/16; 22/6; 23/16.
Рассеянный склероз (в т.ч. рассеянный энцефаломиелит, болезнь Штрюмпеля):	17/14-15,24; 19/16; 21/5; 22/6.
Рахит:	11/11; 18/19.
Ревматизм (в т.ч. острый, суставный):	2/10; 3/18;4/3,16; 13/19; 15/5,21; 17/6-7; 23/18-19.
Рефлюкс-эзофагит:	19/19.
Родинки:	23/16.
Рожа:	18/18; 21/18.
Розацея(«жемчужница»):	10/21; 13/18-19.
Рубцы (в т.ч. шрамы):	7/21;10/18;13/17.
Саркоидоз:	17/20.
Сахарный диабет:	3/10; 7/24; 8/6-7; 10/16-17; 11/11,22; 14/17; 15/24; 19/10-11,19-20.
Свинка:	3/21; 6/15-16.
Сердечно-сосудистые заболевания:	3/10; 8/5-6; 9/14-16; 18/6-7,8,21,23; 19/11; 22/17.
Сердцебиение – см. Аритмии.	
Силикоз:	13/17.
Синдром раздражённой кишки:	9/14-16.
Скарлатина:	18/6-7.
Склеродермия:	1/18.
Старческое слабоумие:	3/24.
Слоновость:	2/10-11.
Солитёр:	8/12.
Стоматит:	20/20.
Судороги:	1/11; 9/14-16.

Заболевание	Номера/страницы
«Сучье вымя»:	3/18-19.
Сыпи:	18/19.
Тахикардия – см. Аритмии.	
Тиф:	18/6-7.
Трахеобронхит:	15/20.
Трещины кожи на кистях рук:	19/15.
Трещины прямой кишки:	6/16-17.
Трещины сосков:	21/19.
Трещины языка:	20/18.
Трихомоноз (трихомониаз):	20/17.
Тромбофлебит:	6/14;18/21; 19/4,11; 23/20.
Трофическая язва:	2/11; 10/24; 14/17; 23/20.
Туберкулёз (в т.ч. костей, лёгких, др. внутренних органов):	2/12-13; 5/19; 9/10-11; 15/21; 17/21; 18/6-7; 21/17-18.
Тугоухость:	20/10-11.
Угревая сыпь:	4/12; 7/18; 19/18.
Усталость:	1/18; 5/19.
Ушибы:	10/19-20; 16/18; 18/19.
Фарингит:	1/11.
Фиброма (в т.ч. матки):	9/19; 10/21;15/11; 16/19-20; 20/16-17; 22/14-15.
Фобия социальная:	18/24.
Фронтит:	19/11.
Фурункулы:	4/12; 11/11; 13/18; 14/17; 16/11; 18/19-20; 21/6-7.
Холецистит:	3/10; 5/4; 8/10; 14/15.
Храп:	12/13.
Хрипы:	9/11.
Цинга:	6/8-9.
Цирроз печени:	4/14.
Цистит:	1/21; 4/13.
Черепно-мозговая травма:	10/15.
Шлаки (выведение их):	20/16-17.
Шпоры (пяточные):	1/18-19; 14/17.
Шум в ушах:	2/14.
«Щетинка» на теле младенца:	3/21.
Экзема (в т.ч. мокнущая):	2/10,13; 7/17-18; 10/20; 18/19-20; 19/11.
Эмфизема лёгких:	2/13; 18/6-7.
Энурез (ночное недержание мочи):	5/18-19; 16/2; 20/20.
Эпилепсия:	2/11; 5/19; 8/16; 19/11; 22/7.
Эритремия:	22/15-16.
Эрозия шейки матки:	3/20-21; 15/18; 22/20.
Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки:	2/10; 7/4-5,18; 9/4,22; 10/18-19; 12/7; 14/17; 16/18-19,20;18/18,19,20; 19/18; 21/17.
Язвы:	5/4; 7/24; 11/10; 20/16-17.
Ячмень:	15/22.

КАТАЛОГ К ВЕСТНИКУ «ЗОЖ» ЗА 2001 ГОД

Другие материалы	Номера/страницы
Беседы с профессором Иванченко:	
Все нервы... от болезней	1/15—17,
Еще раз о жировой диете	10/8—9,
Полюбите свою болезнь	14/8—10,
Кое-что об опухолях	22/12—13
Вечера с Кларой Дорониной:	
Надежда умирает последней (гломерулонефрит)	3/15—17
Добрый бузиновый дух	5/15—17
Барвинок. Он синее самой лазури	15/10—11
Горицвет весенний — кладовая солнечной энергии	18/6—7
Что стоишь, качаясь, тонкая рябина	19/14—15
Вода живая и мертвая	18/18
Бальзам Балыниных	18/5; 19/20
Выведение глистов	8/12; 15/21
Живой волос (Дихоризандра)	20/16—17
Жировая диета Квасневского	10/8—10; 15/4
Зверобой (трава)	3/24; 6/24
Иван-чай (кипрей)	14/10—11
Исцеление звуком	5/10—11
Каланхоэ	3/21; 5/18; 9/21; 14/21; 22/20
Калина красная	5/8—9; 11/5; 13/20; 15/19; 20/19—20
Касторовое масло	9/16; 23/16
Каштан конский	19/19; 20/18; 23/20
Кедровое масло	14/21; 18/20
Козья ива	15/20—21
Крапива двудомная	5/9; 11/12—13; 18/18
Лавровый лист	10/6; 9/19—20
Лечебное голодание (в т.ч. сухое каскадное)	11/18; 13/6;17,21; 14/4; 17/17
Лечение болью (метод Копылова)	6/10—11
Лечение гипнозом (метод Гарифуллина)	9/7—9
Лечение глиной	18/4; 23/18—19
Лечение дегтем	7/20; 10/6; 21/6
Лечение живым веществом куриного яйца (метод Капустина)	2/10,11; 11/14—16; 23/15
Лечение корой дуба	2/9; 7/20; 9/19—20
Лечение магнитом	12/15—16; 17/4
Лечение овечьей шерстью	1/21; 5/24; 6/15
Лечение рака по методу Голюка	11/13
Лечение рака по методу Шевченко	1/14; 3/14; 4/8—9; 5/12—13; 6/12—13; 10/12—13
Лечение черными тараканами	7/16—21
Лопух	11/10—11,17; 13/17, 19; 15/19; 17/17
Масло пихтовое	9/21—22
Мокрица (трава)	10/18; 18/18—19
Овес (отвар, настой и т.д.)	3/11—10; 5/4; 6/6—7; 9/20; 15/20; 23/7
Одуванчик	7/20; 8/6—7; 9/18; 12/13; 13/21
Очищение:	
— крови	14/17; 15/21; 19/14—15; 17—18; 20/22
— поджелудочной железы	9/14—16
— печени	8/4—5; 9/14—16; 13/21
— кишечника	6/14
— сосудов	6/14
— легких	23/7
Проращенные зерна	8/13; 21/3—4
Противораковый бальзам Огаркова	13/12—13
Сабельник болотный	2/4; 3/18; 5/19
Сирень (цветы, листья)	9/18—19; 21/20
Талая вода	2/3; 19/11
Тодикамп	8/8; 11/12; 15/12—14; 19/12
Тысячелистник	17/12; 19/18; 23/20
Фракция АСД-2	3/14—15; 7/12—14; 12/9; 17/21
Центр кинезетерапии Бубновского	21/10—11
Шапочка Димкова	14/6; 22/17
Шиповник	7/19; 13/19; 20/17—18
В гостях у официальной медицины	
Катастрофу можно предупредить (инсульт)	3/8—9
Пошаливает сердце? Лечите спинной хребет (позвоночник)	4/10—11
Исцеление звуком	5/10—11
Когда боль во спасение	6/10—11
Формула здоровья: свобода от боли, страстей и эгоизма (о болезнях, передающихся половым путем)	7/10—11
Ваш ребенок — ваша кровиночка	15/7—9
Лазер — целительный мир	16/8—9
На грани тепла и холода (о борьбе с эпидемиями)	18/9—10
Плохо с памятью — закапывай семакс	19/8—9
Говорите громче — не слышу	20/10—11
Паразитирование — самый распространенный вид существования	20/14—15
Анализ крови — карта жизни	21/15—16, 22/15—16, 24/10—11
Забытый бабушкин метод (вакуум-терапия)	22/8—9
Проблемы со слухом? Лечите носоглотку	23/10—11

Отцу 47. Он болен ишемической болезнью сердца, часто мучается приступами стенокардии, особенно по утрам. Очень прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения.

Адрес: Колиной Светлане, 236016, г. Калининград, ул. Пионерская, д. 70, кв.23.

* * *

Мне 22 года, вот уже 8 лет я борюсь с ювенильным ревматоидным артритом. Прошу совета у читателей, как мне вылечиться?

Адрес: Кондратенко Ольге, 692100, Приморский кр., г. Дальнереченск, ул. Дальнереченская, д. 59 «а», кв. 33.

* * *

Помогите нашей беде! У очень близких людей гепатит В, С и Д, как осложнение. Они очень хотят лечиться, но не знают, как.

Адрес: Истоминой Т.Н., 617762, Пермская обл., г. Чайковский, ул. Азина,д. 15, кв.52.

* * *

От рака мочевого пузыря муж пьет спиртовой настой болиголова. Отзовитесь, кто может поделиться опытом своего лечения болиголовом, по какой схеме пили, какие перерывы делали?

Адрес: Ачкасовой Г.С., Кемеровская обл., г. Березовский-3, ул. Вахрушева, д. 6, кв. 15.

* * *

Мне 74 года, я инвалид войны. У меня киста левой почки. Кто знает, как избавиться от этого недуга, напишите, пожалуйста.

Адрес: Старовойтову Василию Алексеевичу, 660004, г. Красноярск, ул. Пархоменко, д. 1, кв. 11.

* * *

Дочь болеет с 2 месяцев, сейчас ей 7,5 лет. До сих пор не разговаривает. Диагноз: туберозный склероз. Врачи говорят, что заболевание неизлечимо, но мы надеемся на помощь народной медицины.

Адрес: Останиной Татьяне, 422823, Татарстан, Камско-Устьинский р-н, с. Р. Буртасы.

* * *

Мне 64 года. Диагноз: гипертония 3-й ст., гипертрофия левого желудочка сердца, сбои в ритме. Помогите советом, кто знает какие-нибудь народные средства.

Адрес: Демченко Людмиле Никитичне, 400012, г. Волгоград, ул. Ленская, д.6.

* * *

Мне 49 лет. Диагноз: вульгарная пузырчатка. По всему телу пузыри, наполненные жидкостью. Лечение в стационаре помогает ненадолго. Что мне делать?

Адрес: Романовой Валентине Петровне, 660118, г.Красноярск-118, Комсомольский пр., д. 4, кв. 91.

* * *

Мне 15 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как улучшить зрение (-8). Это очень мешает учебе. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь.

1)Адрес: Попельнюк Ю.Е., 443122, Самарская обл., г. Самара, ул. Силина, д. 11, кв. 107.

2)Адрес: Батаевой Ирине (12 лет), 423815, Татарстан, г. Набережные Челны, Шишкинский бульвар, д. 30/13, кв. 152.

* * *

Дочери 24 года. Все началось с экссудативного диатеза, потом поставили диагноз «атопический дерматит по типу диффузного нейродермита», а сейчас врачи все больше склоняются к диагнозу «нейродермит». Помогите, пожалуйста, советом, как избавить дочь от страданий?

Адрес: Емашковой М. (для К.М.), 410039, г. Саратов, ул. Верхоянская, д. 2, кв. 46.

* * *

Мне 26 лет, инвалид 2-й гр. У меня сломан позвоночник, ушиб спинного мозга. Перенесла операцию. Ноги не работают, но спастическое движение в ногах сохранилось. Отзовитесь, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Касевой Татьяне, 167021, респ. Коми, г. Сыктывкар-21, Эжва,пр. Бумажников, д. 34, кв. 114.

* * *

У меня тромбоз центральной вены сетчатки глаз. Зрение ухудшается с каждым днем. Есть ли народные методы лечения?

Адрес: Мингазовой Фаине Саматовне, 452522, респ. Башкортостан, Кигинский р-н, с. Кульметево.

* * *

Внучке 12 лет, у нее аллергия на холод. Она живет в Сибири, и при наступлении даже легкого мороза (-1) у нее начинает трескаться кожа на пальцах рук, появляются кровоточащие язвочки. Лечение не помогает.

Адрес: Обуховой И.Н., 624475, Свердловская обл., г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 8, кв. 12.

* * *

Мне 30 лет. Не хожу уже больше 7 лет. Последние 2 года замучили пролежни. Может, кто знает, как от них избавиться?

Адрес: Романовой Е.В., Украина, 01042, г. Киев, ул. Чешская, д. 4, кв. 60.

* * *

У моей 5-месячной внучки на голове опухоль размером с половину грецкого ореха, сверху пятно малинового цвета. Врачи признали гемангиому. Имеет ли кто-нибудь опыт лечения этого заболевания?

Адрес: Пономаревой Татьяне Ильиничне, 641728, Курганская обл., Катайский р-н, д. Бугаево.

* * *

Мне 67 лет. Два года назад перенесла инсульт. Движения и речь восстановились, но по утрам, при перемене погоды и в неблагоприятные часы душат спазмы, трудно дышать. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, чем и как мне помочь.

Адрес: Погодаевой Валентине Николаевне, г. Иркутск, микр-н Университетский-82, а/я 339.

* * *

Дочери 20 лет. В 7 лет ей поставили диагноз: гастрит, холецистит, колит, спайка в кишечнике. А недавно прибавился и еще один — мастопатия. Как ей помочь народными средствами?

Адрес: Денисовой Н.В., 456217, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Урицкого, д. 3 «а», кв. 32.

* * *

Милосердные люди, отзовитесь! Внуку 23 года, у него аллергия. Страшно смотреть, как он мучается. Постоянно заложен нос, кашель. Есть почти ничего не может. Помогите! Подскажите, чем ему можно помочь?

Адрес: Олокиной Евгении Федоровне, 423700, Татарстан, г. Мензелинск, пос. Нефтяников, ул. Нефтяников, д. 16, кв. 1.

* * *

У сына неврит лицевого нерва, вследствие чего сформировалась контрактура мимических мышц. Лечение эффекта не дает. Напишите, пожалуйста, кто сталкивался с этой болезнью и вылечился. Мальчику всего 12 лет.

Адрес: Латышевой Т.П., 663725, Красноярский кр., Тасеевский р-н, с. Сивохино.

* * *

Племяннице 8 лет, у нее киста кости правой руки. Делали операцию, но через год киста образовалась снова. Если кто-нибудь может помочь советом, будем очень благодарны.

Адрес: Старловой Н.А., 624460, Свердловская обл., г. Краснотурьинск, ул. Колхозная, д. 11, кв. 63.

* * *

Сыну сделали операцию по поводу кисты в гайморовой пазухе. Сейчас он постоянно чихает, заложен нос. Если кто-нибудь перенес подобное заболевание, напишите, подскажите, куда и к кому можно обратиться, а может, помогут народные средства? Какие?

Адрес: Якоби Нине, 658040, Алтайский кр., Новоалтайск, ул. Космонавтов, д. 11, кв. 92.

* * *

Как лечить народными средствами миелопатию? Идет атрофия мышц, грозит неподвижность. Лечение в больнице малоэффективно. Очень прошу, помогите.

Адрес: Игнатенко Т.Ф., Краснодарский край, г. Сочи, ул. Лысая гора, д. 27 «в», кв. 5.

ЖДАЛИ ЧУДА, И ОНО ПРОИЗОШЛО

До Нового года осталось всего ничего, а я вспоминаю одну-единственную новогоднюю ночь — 1985-го!

Впервые мне, сыну и дочке предстояло встречать этот праздник без отца — он нашел молодую жену. Чтобы как-то скрасить праздник, я пригласила свою подругу детства с мужем.

Елку нарядили, стол накрыли и встретили, можно сказать, хорошо, как могли. К 2 часам ночи сын захотел спать, мои друзья тоже притомились и решили пойти домой (они жили рядом). Остались мы вдвоем с дочкой, она училась в 10-м классе; спать нам не хотелось. Решили смотреть телевизор. Показывали фильм «Зигзаг удачи», и мы мечтали: вот бы и нам тоже выпал счастливый случай.

И вдруг звонок в дверь. Я, не спрашивая, кто там, открываю и, к большому удивлению, вижу перед собой двух элегантных парней с наполненными фужерами и с красивой бутылкой вина в руках. Они в один голос поздравляют нас с Новым годом, на что я приглашаю их пройти, так как на пороге не поздравляют. Но они сказали, что не одни, и из-за лифта, как в сказке, выпорхнули две «феи» в легких красивых платьях.

И вот опять все на столе — в дополнение к красивой бутылке вина и фужерам. Было удивительно весело. Ребята играли на гитаре, а мы им подпевали, водили хоровод, танцевали. Веселее Новый год я еще никогда не встречала. Меня осыпали комплиментами, а дочке предсказали поступить в университет. Гуляли мы до утра, а когда расстались, так и не уточнили, откуда же наши гости пожаловали.

А предсказания их сбылись: дочь поступила в университет. Вышла замуж. Свадьбу играли дома. И вот на второй день я рассказала нашим гостям о том новогоднем сюрпризе. И вдруг один парень признался, что это был он со своими друзьями... Они решили звонить во все квартиры, и кто откроет, там и встречать праздник

А парнишка этот — он живет в нашем огромном доме — замечательный! Больше бы таких! Он достойно служил в армии, чуть не сгорел. Но любовь к жизни помогла ему выжить. Храни его Господь и его родителей!

Пишу же для тех, кому сейчас очень плохо. Ве́рьте! Надо надеяться на чудо, и оно произойдет Хочется своим письмом поднять вам настроение. Не все же думать о болячках.

Поздравляю всех зожевцев с Новым, 2002 годом! Пусть в нашей с вами жизни чаще происходят добрые встречи и «чудеса»!

Газета нам помогает справиться с одиночеством, с болезнями и найти новых друзей. Дай Бог здоровья всем, кто участвует в создании этого «чуда» — вестника «ЗОЖ» и «БВ». Пусть она остается без изменения, интересной для любого поколения.

С низким поклоном —

семья Чепелевых.

Адрес: Чепелевой Галине Г., 394029, г. Воронеж, Наб. Авиастроителей, 18-144.

Кому будет скучно, приглашаем в гости!

«ЗОЖ»: А что, если как нагрянут...

Помните, я обещал в 23-м номере опубликовать в новогоднем номере очередную житейскую историю от Анатолия Жукова – человека непростой судьбы, прошедшего войну, довольно повалявшегося по госпиталям...

Однако жанр житейских историй пришелся по душе многим. Сегодня, в новогоднем номере, мы представляем его во всей красе, не считая того, – есть очень неплохие «штучки», — что еще осталось в портфеле редакции.

ИЗ ЖИЗНИ ПАЛАТЫ №6

Случилось все так.

Приходит медсестра, сыплет на мою больничную тумбочку груду таблеток и говорит:

— По 5 штук за день.

Пять так пять. Мне-то что.

«Сначала погуляю по коридору...» — размышляю и, шагая, мурлычу «По долинам и по взгорьям шла дивизия...»

— Жуков, в палату! — кричат. — Обход идет!

Прихожу

— Это что такое?! — грозно вопрошает врач. — Почему 5 таблеток не сглотнул?

— Щас...— глотаю.

— А вы?! — набросился эскулап на соседа по койке, Мукешова то есть.

— Щас...

К вечеру у меня в животе такое урчание обнаружилось, словно трактор завели. Стерпел бы, да внизу жмет, терпения нет! Бегомучки — в туалет. Эхе-хе... А сосед, Мукешов то есть, совсем кряхтит:

— Во, блин, никак... Все таблетки взглотнул. Живот вздуло, а снизу — ни капли...

— Так, так...— улыбался в другой обход все тот же эскулап. — Понос, говоришь?

— А у меня запор! — радостно сообщает сосед.

— Что?! — вскочил доктор, — да я же вам выписал столько таблеток, что и слон бы...— Промекав, он продолжил: — И слон бы с копыт, хым... без хобота взмок.

— Тьфу! — вскочил Мукешов, — да я в тумбочке убирал, а таблетки положил на тумбочку Жукова. О-хо-хо! Хи-хи-хи...

И больной сосед бряк-нулся на пол и задрыгал ногами.

За ним чуть не засучил ими и доктор, медсестра с тетрадью рецептов, все шестеро больных в палате, включая меня.

Короче, через день тот доктор выписал всех шестерых домой, и Мукешова тоже. Смех, говорит, вылечил всех.

А что, может, и так.

Анатолий ЖУКОВ.

Димитровград.

С МЯТЫМ НЕ САДИСЬ

Я ваш недавний подписчик, но теперь уже думаю, что вечный, пока не помру.

Мне 57 лет. Пришла както на почту, а там женщины что-то так усердно меж собой обсуждают. Ну, и мне интересно стало, я поближе подошла послушать. Оказывается, про «ЗОЖ» говорили. Что, мол, очень хорошая и полезная (особенно нам, старикам) газетка. И стоит не очень дорого. А в ней столько всего: и рецепты от всякой хвори, и адреса — можно и переписку устроить с единомышленниками. В общем, «загорелась» я и тут же подписалась. Да еще и двух своих сестер уговорила подписаться! А пока ждем, когда нам уже наконец почтальон принесет так заинтересовавшую нас всех газету. Но не терпится — бегаю к соседке, читаю чего-нибудь из ее подписки. На глаза по-

палась заметка «Обнюхайтесь! Свои же!».

И я тоже вспомнила подобный случай, но у меня, по-моему, еще смешнее и пикантнее, что ли.

Лет 6 — 7 назад пришлось из-за своих болячек ехать аж в область (Тюмень). Лето, духота. В автобусе, как обычно, давка, все нервные, потные. Дыхнуть нечем. Впереди меня сидит дама с высокой прической, вся накрашенная. Изнемогает. Вижу, в нашу сторону «ломится» мужичонка. «Жеваный»,— видать, с глубокого бодуна, и пытается пробить билет в компостере, что как раз напротив этой дамы. Но автобус трясет, люди толкаются, да и сам-то он не знаю, как на ногах стоит. Ну вот, стоит он, пихает этот свой билет и каждый раз при очередной попытке «зависает» над этой дамой.

Она терпит из последних сил. Наконец не выдерживает и «взрывается»:

— Да затолкнешь ты его или нет?! Уже полчаса елозишь по мне, а толку нет!

Все остолбенели и аж дыхание задержали (что-то будет?).

— Ну, я же не виноватый, что он у меня мятый, — обижается мужичонка и садится вдобавок еще и на колени к этой даме (как раз автобус качнуло).

Ну, это было что-то, я вам скажу! Пассажиры так хохотали, что водитель, не поняв, в чем, собственно, дело, остановил автобус, не доехав до остановки, и, высунувшись в салон к пассажирам, несколько минут «врубался» в ситуацию. Хохотали все чуть не до икоты..

Уж столько лет прошло, а фраза этого мужичка нет-нет, да где-нибудь и выплывет при соответствующих ситуациях.

Вот такая вот история.

Желаю всем в Новом году только хорошего настроения и главное — здоровья!

Адрес: Шабалиной Нине Антоновне, 628210, Ханты-Мансийский окр., Тюменская обл., п. Кондинское, ул. Советская, д. 8.

А БОТВУ-ТО ДЕРГАТЬ МЫ И НЕ ДОГАДАЛИСЬ!

Обнаружила в «ЗОЖ» рубрику «Анекдот, да и только» и вспомнила одну присказку из жизни нашей семьи. Я ее услышала от своей бабушки, Нынь Ефросиньи Тимофеевны. Дело было в поселке Горки Тыгдинского района Амурской области в послевоенное время. По ее рассказу, эта история приключилась с ребятами одной деревни, которые в наших местах подкапывают картофель. Мать в сердцах сказала им: «Что же вы, не могли ботву руками дергать?!» Их ответ и есть та присказка, которую мы всегда употребляем, когда кто-то проявляет несообразительность в любом деле: «А ботву-то дергать мы и не догадались!»

О себе немного, выписываю «ЗОЖ» два года, моему примеру последовали коллега, знакомая. Читаю внимательно, использовала несколько рецептов

Тамара ПИКАЛОВА.
г. Благовещенск.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА «ЗОЖ»

КАША НАШЕГО ОТЦА

Хочу поделиться рецептом каши нашего отца, на которой мы выросли; потом выросли мои сыновья и мои внучки. Мы до сих пор любим эту кашу.

Крупы надо по 1—2 ст. ложки — чем больше разной крупы, тем каша вкусней: перловая, рисовая, пшенная, ячневая, кукурузная, Полтавка, Геркулес (ячменный, овсяный) и завершающая — манка. Учитывая, что все эти крупы развариваются в 3 раза, то и жидкости надо брать соответственно. Каша варится с молоком 1:1.

Сначала крупы варятся на воде, в зависимости от развариваемости. Первой варится перловка, потом рис, пшено, потом дробленые крупы, потом добавляется постепенно молоко; по мере готовности добавляется Геркулес, и последней идет манка. И с ее помощью каша доводится до нужной густоты.

Соль и сахар кладутся, когда сварятся трудно развариваемые крупы. Масло кладется в конце варки.

Если хочется кашу повкуснее, то добавляю курагу (несколько штучек — замочу и порежу), немного изюма кладу в кастрюлю вслед за перловкой. Можно добавить и тыкву. Если какой-то крупы нет или при сахарном диабете нельзя рис, то исключите его.

Во-первых, каждая крупа дает свой вкус и аромат, во-вторых, каждая крупа содержит свои вещества, витамины и соли.

Рис и кукурузная крупа, в частности, содержат кремний, так необходимый организму.

Адрес: Нифаниной Татьяне Георгиевне, 440061, г. Пенза, ул. Каракозова, 67—21.

Извините, что плохо написала — я парализована, инвалид II группы.

КУРИЦА ПРАЗДНИЧНАЯ

Для приготовления вкуснейшего блюда потребуется: 1 курочка — желательно не старая, 400 г сметаны, 200 г — сыра Российского, пучок свежей петрушки.

Курицу запечь в духовке, отделить мясо от костей, мелко порезать, посолить по вкусу. Сыр натереть на терке. Желательно в стеклянной, жаропрочной посуде смешать куриное мясо со сметаной и 150 г сыра. 50 г сыра припудрить сверху смесь и поставить в духовку минут на 20 — 25 на средней температуре

После окончания приготовления остудить, разрезать ножом на порции, украсить петрушкой.

Можно подавать.

Приятного аппетита!

Адрес: Куку Владимиру Александровичу, 142002, Московская обл., г. Домодедово, ул. Мичурина, д. 4.

СПАСИБО, ДОКТОР КОПЫЛОВ

Спасибо вашей газете, из которой мы узнали об удивительном методе лечения гиперкинезов и спастики, о чем пока молчат все медицинские светила мира. Мы тоже уже потеряли всякую надежду на какое-либо улучшение. И вот, слава Богу, а главное — замечательному доктору, академику Петровской Академии наук и искусств Санкт-Петербурга Копылову Виталию Александровичу за его «золотые» руки и доброе сердце!

Нашей дочке Жене 13 лет. У нее страшный диагноз: ДЦП, спастико-гиперкинетическая форма тяжелой степени. Много лет она жила только на огромном количестве таблеток и уколов. После первого курса лечения Женечка замечательно себя чувствует совершенно без лекарств – уменьшились гиперкинезы и спастика. Мы, не раздумывая, поехали на второй курс лечения. Общее состояние девочки все лучше. Спасибо доктору! Дай Бог ему здоровья! А мы будем ждать с нетерпением следующей встречи с ним. Теперь мы точно знаем: есть панацея от страшной беды.

Адрес: Динекиной О.Н., 152023, Ярославская обл., г.Переславль-Залесский, ул. Пушкина, д.23, кв.8.

ТОСТ ЗА ЗДРАВОМЫСЛИЕ

4 декабря мне исполняется 50 лет. Соберу друзей, услышу поздравления, вдумайтесь: «здрав», то есть главное — здоровье, остальное будет. Будь моя воля, собрал бы всех подписчиков «Здорового образа жизни», мысленно это и так сделаю. Ведь именно эти люди — самые близкие мне по духу, мировоспитанию. Никогда не курил, давно бросил и до того редкий алкоголь, до сих пор бегаю в спартакиадах легендарного ММК, хотя отстоять свои звания чемпиона металлургического комбината по спортивному ориентированию, понятно, уже не удастся. Разве что в группе тех, кому за 50. И логично ведь, что наибольших успехов добился не в шахматах, волейболе, футболе, лыжах, беге, которые просто обожаю, но в самом близком к природе, натуре — спортивном ориентировании в лесу, без асфальта, дорожек, на самых естественных трассах, вдоль (а то и поперек!) ручьев, по хребтам, холмам, полянам.

«Здоровый образ жизни» «вырос» из страничек «Клуба любителей бега» в «Советском спорте», фантастически пропагандировавших движение; да так лихо, что порой сразу после чтения надевал кеды (кроссовок тогда еще не было) и — за десятки километров! Конечно, для этого требовалась подготовка, и она была, но радость ощущал и от того, что кто-то думает так же, думает и делает.

Здоровыми и счастливыми должны и могут быть все. А лучшего подарка к моему дню рождения, чем здравомыслие и здраводействие россиян, мне и не надо. Кто откликнется, обещаю передать письма магнитогорским зожевцам — будем дружить городами.

Адрес: Мягкову Анатолию Михайловичу, 455038, г. Магнитогорск, пр. Ленина, 124-51.

ТАК И ЖИВЕМ ПОТИХОНЬКУ

В своей заметке, напечатанной в № 17 вестника, я о многом не сообщила, так как стремилась сократить до минимума написанное — боялась, забракуете мое послание, которое словно вырвалось из души после знакомства с несколькими номерами «ЗОЖ». Жизнь стала для меня светлее.

Теперь я с нетерпением жду каждый номер газеты и читаю, не отрываясь — как раньше говорили: от доски до доски.

Я по-прежнему живу с моим милым котулькой Бусинкой. Это очеловеченный кот-красавец с белым носиком. Доверяет он только своим: мне, моей доченьке, зятю и внуку (хотя последнего видит теперь раз в год — во время отпуска у внука, но помнит его).

Когда я выпускаю котульку на улицу, то всегда беспокоюсь и, в конце концов, выхожу на балкон, зову. Он со всех ног пулей летит к входным дверям. Если они закрыты, то открывает лапками, мчится на 3-й этаж к своим дверям; а тут уж я его жду. Он с радостью трется о мои ноги, мордочкой прильнадает к руке и лижет ее, как собачка. Большое дело, что он приучен к чистоте и для своих естественных потребностей пользуется унитазом.

Когда я сажусь у телевизора, он мчится со всех ног ко мне на колени, лезет к лицу, чтобы «умыть», а когда я отстраняюсь, лапкой пытается удержать. Это надо видеть!

Так и живем потихоньку. Поглажу котульку, а он мне песенку поет; и оба мы рады этому общению. Невольно вспоминаются слова моего незабвенного папы: «Истинно счастлив тот, кто доволен малым».

Адрес: Поповой Татьяне Дмитриевне, 153512, Ивановская обл., г. Кохма, ул. Кочетовой, д. 34, кв. 74.

«ЗОЖ»: Одиноко? Заведите своего Бусинку, да и какого-нибудь Полкана не худо.

ПОД ЗОЛОТЫМ ОБОДКОМ

Специалисты Медицинского центра Осло установили, что золото обручальных колец иногда содержит радиоактивные примеси, которые при длительном ношении кольца могут вызвать серьезные заболевания. Оказывается, под этим золотым ободком скрываются самые разнообразные бактерии и микроорганизмы. Далеко не все из них безобидные. Доктор Йорген Ольсен считает, если под кольцом появилась сыпь, если вас беспокоит жжение, палец покраснел, то надо немедленно снять кольцо и обратиться за помощью к специалисту.

ЛАМПА ДЕПРЕССИЮ ЛЕЧИТ

Кому из нас не знакомо это тягостное состояние депрессии. Когда все раздражает, все видится в черных тонах. Как справиться с этим? Вот что предлагают немецкие психиатры. Для избавления от депрессии они сконструировали электромагнитную лампу. Магнитные поля стимулируют области мозга, которые отвечают за выработку эндорфинов — гормонов радости. Ежедневные получасовые процедуры в течение от двух до четырех недель способны сделать чудо: были проведены клинические испытания и выявлено: благодаря лампе до 40 процентов больных избавились от депрессии. А ведь им не помогали никакие медикаментозные средства.

По материалам зарубежной печати.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Шеф-редактор Светлана ТУТОРСКАЯ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.883.000
Заказ № 6298
Подписано в печать 20.12.2001

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 1 (205), 2002 г.

Колонка редактора

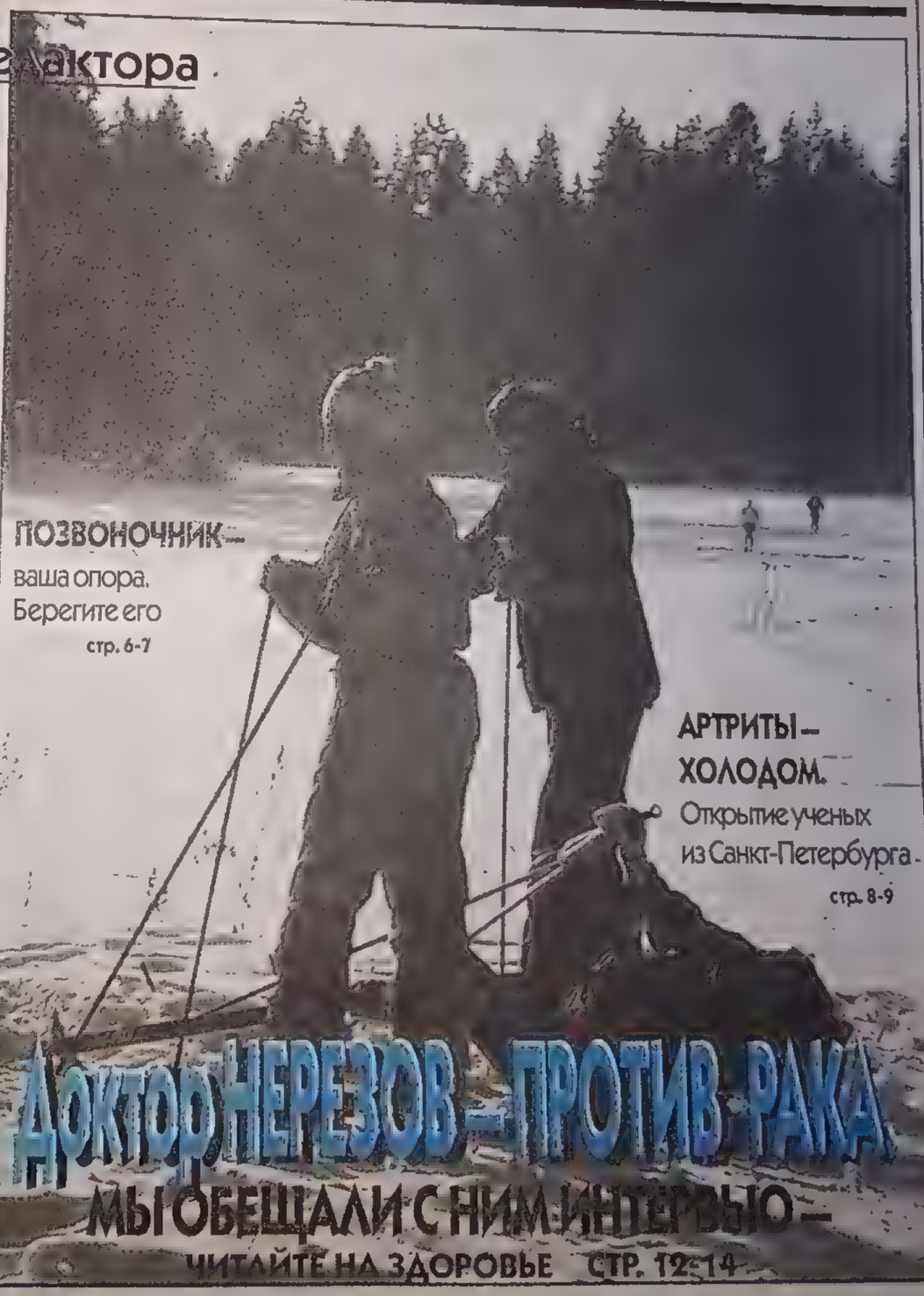
Начинаем и выигрываем

Итак, мы уже в Новом году, друзья, в 2002-м. Нас, только подписчиков, стало более 1 318 000. При этом масса народа покупает газету в розничной торговле и еще больше читает ее, заимствуя у знакомых. То есть армия читающих вестник огромная. Это люди с разными уровнями здоровья, взглядами, привычками, вкусами. Поэтому первое, о чем прошу вас,— это быть терпимее к материалам, которые мы публикуем. Кому-то не нравятся стихи в вестнике, а кто-то, наоборот, от них в восторге. Одни говорят: давайте больше народных рецептов. Другие требуют прибавить материалов под рубрикой «В гостях у официальной медицины». Одни — за «Клуб знакомств», другие — против. То же самое можно сказать по поводу «Доски объявлений».

Есть такие, что готовы преклонить колени перед Кларой Дорониной, но и тех, кто ее поругивает, и порой достаточно зло, тоже немало. На кого-то материалы под рубрикой «Рак можно победить» наводят чуть ли не депрессию. Но кто-то считает эти материалы главными в каждом выпуске.

Повторяю: будьте терпимее. Если что-то не нра-

(Окончание на 2-й стр.)



ПОЗВОНОЧНИК — ваша опора. Берегите его

стр. 6-7

АРТРИТЫ — ХОЛОДОМ. Открытие ученых из Санкт-Петербурга

стр. 8-9

ДОКТОР НЕРЕЗОВ — ПРОТИВ РАКА

МЫ ОБЕЩАЛИ С НИМ ИНТЕРВЬЮ —

ЧИТАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТР. 12-14

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

вится, скажите себе: «Я это не читаю». Но ведь много и такого, что нравится. Одна читательница мне с укором сказала: «Я вношу на вашу газету деньги и вправе требовать». Но разве она и не получает по этим деньгам? Будьте терпимее. То же самое с адресами и потоками писем на каждую публикацию. Если кто-то не хочет, чтобы адрес появлялся в газете, сообщите об этом. И вовсе не обязательно отвечать на все письма, особенно на те, которые без конвертов... Тут впору сказать: и так далее, и тому подобное. Но в любом случае я убежден: для большинства наших читателей переписка друг с другом составляет важный элемент в работе с газетой.

Ну и, наконец, возможно, о главном. Среди зожевцев немало влюбленных в спорт, в оздоровительный бег, ходьбу, в оздоровительные упражнения, лыжные прогулки, туристские вылазки. Эти люди нередко пишут письма, упрекая газету в том, что она почти не уделяет внимания необходимости физической активности для здоровой жизни. Все правильно, друзья. Конечно, мы уделяем проблемам этой самой активности слишком мало места. Правда, при этом мы постоянно подразумеваем, что она необходима. Мы так или иначе говорим об этом в каждом номере. Но те, кто знаком с нами сначала, помнят прекрасные материалы о беге, о занятиях с тяжестями, о китайской гимнастике, йоге. Все это было. И, наверное, должно быть. И, надеюсь, будет. Но поймите нас правильно: сколько уже больных. И эти больные хотят получить хоть какое-то облегчение. Умом, думаю, многие из них понимают, что вылечить болезнь только таблетками или только народными рецептами почти невозможно. Необходимо предпринимать шаги для улучшения физической формы. Многих угнетает при этом полное ее отсутствие. Я бы сказал так: мы все вместе вошли в новый год, и пусть этот год, — год Лошади по Восточному календарю, — по нашему, зожевскому, станет годом повышения физической активности. В любом виде. Не лежите, если можете сидеть. Не сидите, если можете стоять. Не стойте, если можете идти. Не идите, если способны бежать.

Анатолий КОРШУНОВ.

«НАМ ВСЕМ НЕ ХВАТАЕТ ДУХА ПОРЯДКА...»

Не могу удержаться, чтобы что-нибудь еще не написать вам. А вам — это значит всем зожевцам, всем читателям. Хочется поделиться тем, что, возможно, будет полезным для всех.
Предлагаю на ваше усмотрение вот эту статейку.

Недавно перечитывала философические письма П. Я. Чаадаева. Эти письма он пишет одной женщине, обращаясь к ней старомодным словом «сударыня». В них он размышляет о причинах и следствиях русских бед, об истории России. Но хочу обратить внимание на один маленький отрывок, в котором философ говорит о вещах обыденных, понятных каждому читателю. На мой взгляд, тема эта непосредственно касается нашего здоровья и самоощущения.

«Сделайте ваш приют как можно более привлекательным, — пишет он «сударыне», — займитесь его убранством, почему бы даже не вложить в это некоторую изысканность и нарядность? Ведь заботы ваши будут иметь целью не вульгарные удовольствия, а возможность сосредоточиться в своей внутренней жизни. Очень прошу вас не пренебрегать этими внешними мелочами. Мы живем в стране, столь бедной проявлениями идеального, что если мы не окружим себя в домашней жизни некоторой долей поэзии и хорошего вкуса, то легко можем утратить всякую утонченность чувства... Одна из главных причин, замедляющих у нас прогресс, состоит в отсутствии всякого отражения искусства в нашей домашней жизни. Нам всем не хватает духа порядка...» И далее — снова размышления о судьбах российского народа.

А мне хочется остановиться на простых словах о порядке.

«Порядок в вещах — порядок в мыслях», — говорят в народе. Наверное, предметный мир, окружающий нас, каким-то образом влияет на наше самочувствие, на нашу работоспособность, на качество мышления. Простой пример из жизни. Когда я провожу урок с детьми в чистом и уютном кабинете, дети спокойно и увлеченно работают, в классе царит творческая обстановка, какая-то всеобщая доброжелательность, какое-то общее взаимоуважение. Стóит этим же детям перейти в другой кабинет, где нет чистоты и уюта, где окна не украшают цветы и занавески, а из-под ободранного шкафа торчит огрызок грязного веника, как тут же возникает беспорядок в мыслях, дети начинают хуже соображать, становятся несобранными, раздражительными, и урок из творческого сотрудничества превращается в досадную необходимость. Это может показаться странным, но когда находишься в комнате, где безупречно сочетаются цвета обоев и мебели, где чисто и уютно, дыхание становится более глубоким, выравнивается сердечный ритм, черно-белое восприятие жизни окрашивается оттенками цветов... Начинаешь вести себя как-то иначе, думать иначе, видеть иначе... И наоборот: грязная комната, грязная улица отражаются в наших глазах и, следовательно, в душе и как-то отрицательно воздействуют и на дыхание, и на чувства, и на мысли, и, быть может, на обмен веществ... Кто знает?

Более того — наведение порядка и уюта в своем предметном окружении влияет даже на восприятие жизни и, следовательно, на события, которые в ней могут появиться! Одна женщина, наведя порядок в своем шкафу, сказала:

— Разбирая старые письма, книги, бумаги, я как будто привела в порядок свои мысли и желания. Как будто вокруг меня расширилось жизненное пространство! Появились новые идеи, планы...

Наведем порядок в своей комнате, наведем порядок в комнате нашего ребенка. Повесим красивую картину, чтобы он, делая уроки, иногда мысленно прогуливался по тропинке, нарисованной художником, среди деревьев и трав... Это не глупости, не мелочи, это — настроение и здоровье, это развитие логики в мышлении ребенка, это стремление к нравственной чистоте, это хорошие мысли о самом себе, это уважение и любовь к жизни.

Адрес: 397800, г. Острогожск, Воронежская обл., ул. Молодежная, д. 69.

ЧИТАТЕЛИ У НАС ДОТОШНЫЕ

Пишет вам та самая Чикина Т.П. (а не Чукина, как назвали меня в 23-м номере вестника), которая прислала фото, опубликованное на 24-й странице 20-го номера, а затем повторено в том самом 23-м. Увы, с ошибками. Деду нашему 91 год, а не 90. И Дениска ему правнук, а вовсе не праправнук! Впрочем, может быть, это важно только нашей семье? Хотя вы, наверное, уже убедились , какие у нас внимательные и по-хорошему дотошные читатели.

В любом случае мы очень обрадовались, увидев в 20-м номере родное фото. Хотя я и не согласилась с вашими доводами относительно места на первой полосе, но не обиделась.

А потом пошли письма...

Первым прислал профессиональный фотограф Алексей К. (как он себя назвал) из Белгорода. Пожурил вас и похвалил фото за «эпохальность». Были еще разные письма. Об одном хочется сказать — от Исаевой А.В. из Курской области. Может быть, она первый участник конкурса? Говорит, что фото ярко напомнило ей отца и своего внука, который сейчас в армии и служит у нас в Чебаркуле. Назвала она фотографию «Весна и Осень». Чем не название?! Просила найти внука Александра, узнать, как он живздоров.

Нашла я ее внука — бравого сержанта — здорового и окрепшего в армии. Написала уже Анне Васильевне. Уверена почему-то — она мне еще напишет.

Кстати, даю адрес Анны Васильевны (коли сделаем ей сюрприз, назвав участником конкурса, а уж премия ей ох как бы пригодилась!): **Исаевой А.В., 307476, Курская обл., Глушковский р-н, с.Марково, ул.Базарная, д.24. Подпись к фотографии: «Весна и Осень».**

Алевтина Жданова и вовсе заставила нас с дочкой (мамой Дениски) прослезиться: уж больно душевные строки написала. Низкий ей поклон от всех нас!

Всем, кто уже написал и еще напишет, побольше добрых людей на пути!

А в конце не могу не подарить зожевцам чудесные строки нашей местной поэтессы, замечательной доброй женщины из Клуба оптимистов, а значит, ведущей здоровый образ жизни, Лидии Микрюковой:

Живите, люди,
радостно
И радость всем
дарите.
Пусть будет жизнь
к вам благостна.
За все благодарите:
За доброту
и мужество,
За боль и
за супружество,
И за урок,
что жизнь дала,
За опыт ежедневный,
За повседневные
дела,
За взгляд незлой,
негневный.
Дарите людям радости
И в радости живите,
Храните святость
младости
И в душах свет
храните.

Последние 4 строчки — прямо как девиз вашей (нашей) газеты.

Спасибо всем!

Адрес: Чикиной Т.П., 456440, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Карпенко, 11 а — 66.

«ЗОЖ»: М-да, ошибки — это досадно. Пардон! Спасибо, что не обиделись. Сами знаете: не ошибается тот, кто не работает. Что же касается «Весны и Осени» Анны Васильевны Исаевой, то согласны, неплохо — принимается. Но посмотрим, что пришлют другие читатели. А вот за бравого сержанта, милая Т. П., огромное спасибо. Поступок в духе зожевцев!

Ну, а конкурс на лучшую подпись продолжается!

ВСЕ ВРЕМЯ ЧТО-ТО С СОБОЙ ДЕЛАЮ

На протяжении длительного времени думала, какую бы критику навести на «ЗОЖ». (Конечно, в качестве здорового оппонента, для пользы дела). Но никак не могу, мне все нравится: юмор и открытость редактора, дипломатичность его с некоторыми «желчными» корреспондентами, наполненность тематики вестника (для меня — он не меньше, чем журнал), хорошая и, самое главное, — оптимистичная. Красной чертой проходит тема: «Человек себя может сделать заново». Как хорошо, что 10 лет назад, наряду с вами, появились книги Малахова, Андреева, Болотова, пошли в народ с лекциями Г.Шаталова, Н.Семенова — энтузиасты народной медицины и знатоки природы. И действительно, раз Всевышний создал человека, значит, Он предусмотрел для него все на земле, в том числе и лечение.

Прогресс навязал людям химические лекарства. Не спорю, в каких-то экстренных случаях они нужны, но не более. Считаю, что когда человеку за 40, он должен прислушиваться к своему организму и не допускать развития болезни в себе. По своему опыту (мне 64 года) знаю, что, если не давать болезни «разболеться», то с нею во сто крат легче справиться, чем ждать, когда она тебя заграбастает. Мы не имеем права сваливаться на руки своим близким по причине своей лености и безалаберности, поэтому человек должен владеть элементарными знаниями — как помочь своему организму.

Конечно, я не имею в виду трагические случаи, которые нежданно-негаданно могут свалиться на человека.

Из своего опыта скажу, что под «чутким» руководством «ЗОЖ» все время с собой что-то делаю. Во-первых, пью чай из листьев вишни, клубники, смородины, мяты, полыни, малины: пропущенные через мясорубку, — это чудо. Не только по вкусу, но и по запаху: своего рода ароматерапия. Время от времени пью настой чистотела (от всяких новообразований), полынь. Летом пропила отвар овса (4 кг). Сейчас каждое утро гоняю во рту растительное масло (от шлаков), смотрю открытыми глазами в две миски с холодной и теплой водой. Считаю, что делаю 3 пользы: улучшаю зрение, провожу дыхательную гимнастику, так как задерживаю дыхание на 30 сек., и увлажняю кожу лица.

До Нового года поделаю эти процедуры, потом начну что-то еще. Это совсем не трудно. Зато чувствую себя «на плаву». По суставам я сейчас себя чувствую лучше, чем в 40 лет. Привела себя в порядок исключительно народными средствами.

Поздравляю коллектив с

Новым годом. Желаю творческого долголетия, здоровья и счастья. Очень ценно ваше героическое удержание доступной цены вестника и приложений. В этом отношении вы действительно уникальны.

Галина ШУНДУЛИДИ.
г. Краснодар.

P.S. Адрес не указывайте, так как я продолжаю с мая отвечать на письма по моей заметке в «ЗОЖ» № 9-2001.

А недавно «косяком» пошли письма с Украины, и ссылаются совсем на другую газету. Я поняла, что из «ЗОЖ» на полный ход перепечатывают материал. Интересно, спрашивают ли они вашего разрешения?

БЕЗ РАССТАВАНИЙ НЕ БЫЛО Б ВСТРЕЧ

Я недавняя ваша подписчица, и когда получаю «ЗОЖ», не успокоюсь, пока не прочту все.

У меня целый «букет болезней», особенно мучают переломы: такие слабые кости, что стоит упасть или зацепиться за что-то — и готово, опять перелом. Как и чем лечить эти кости, которые ноют, болят... Сейчас зима, и начинается гололед — ну, хоть не выходи на улицу.

Я недавно поспорила со своей подругой (она давно выписывает и «ЗОЖ», и «Предупреждение»), что предложу переименовать газету, вернее, сделать добавление к названию, потому что много стало стихотворений. А она на меня ругается: «Не смей, очень интересно читать, газета хорошая». Я-то просто так с ней поспорила, стихи у всех очень хорошие, жизненные; да в наше время куда их и пошлешь? Между тем всем ведь хочется какой-то отдушины. Подруга меня спрашивает, как бы я назвала газету. Я ей ответила, что «Литературно-оздоровительный образ жизни».

И еще я хочу написать о целебной силе звука. При вибрации звуки очень хорошо помогают. Их в аптеке не надо покупать, в которую войдешь и можно не выйти от потери сознания при виде цен на травы и лекарства.

Это китайская звукотерапия, я сама пользуюсь ею ежедневно. (Об этом и В. Травинка упоминает в своих книгах.)

Звук «У» — способствует вентиляции легких.

Звук «Ю» — благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снижает болевые спазмы.

Звуки «А» и «О» — приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу.

Звук «Н» — активизирует процессы и творческие способности.

Звук «В» — исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге.

Звук «Е» — прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов.

Звук «Э» — используют для снятия сглаза и порчи.

Звук «М-ПОМ» — благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект при склерозе сосудов головного мозга.

Очень хорошо произносить 9 раз в день **звук «ХЭ»** и затем 6 раз **звук «СИ»** — особенно онкологическим больным.

Эти упражнения очень хорошо помогают, проверила на себе, особенно «А» и «О», «М-ПОМ», «Ю», «В» и др.

И еще одно упражнение, доступное всем: сложить большой и указательный пальцы в колечко и с усилием прижать их друг к другу. А если так делать со всеми пальцами по очереди, да еще сильно надавливать у основания каждого пальца, то повышается иммунитет, то есть способность организма бороться с недугами.

Адрес: Жидковой Нине Михайловне, 301288, Тульская обл., Кировский р-н, п. Шварц, Школьный пер., 4-26.

Предлагаю фото на первую страницу «ЗОЖ»: «Без расставаний не было б встреч».

На фото: Авдашин Виктор Николаевич — майор пожарной части Тулы, награжден медалью «За отвагу на пожаре», и Авдашина Ольга Викторовна — его жена, экономист ЖКХ п. Шварц.

«ЗОЖ»: Судя по всему, Нина Михайловна, у вас развивается остеопороз, что связано с потерями костями кальция. В ближайших номерах мы опубликуем материал на эту тему. Ну, а фото... Для первой полосы оно слишком мелкое. Но есть настроение: полустанок, поезд, мужчина и женщина...

Я В «АЙБОЛИТ» НЕ ПИСАЛ

Получив очередной, № 21 (201) «ЗОЖ» и проработав, прежде всего, рубрику «Рак можно победить» и статью «Бороться и искать» доктора Владислава Нерезова, я подумал: «Какие все-таки есть у нас умные и добрые люди!». Как здорово он расписал подход к лечению рака! Надеемся, что скоро появится еще и интервью доктора Нерезова. Попросите, пожалуйста, его дать свое мнение по поводу смеси Н. В. Шевченко «30 + 30», а также о диете при этом. В конце заметки В. Нерезова вы пишете: «Нерезову 70 лет, не терзайте человека попусту. Задавайте вопросы нам»... Это я к чему? В «ЗОЖ» № 17—2001 тоже в рубрике «Рак можно победить» вы опубликовали мое письмо «Спасибо за эликсир «30 +30», ну, и соответственно полный адрес. Вы там не сделали приписки, что, мол, не терзайте человека попусту, ему ведь за 75... Терзают! Да еще как! Я получил уже около 100 писем. Пишут от Молдовы до Сахалина, 30 процентов без конвертов. Письма на 2—3 листах с подробным описанием болезней. Как здесь промолчать?! Но вы же понимаете, что в двух словах не ответишь. Нужно людей успокоить, что все обойдется, не паникуйте, не сдавайтесь. Дальше — нужно описать все с нуля. Пришлось составить более-менее приемлемый типовой текст, заказать его отпечатать и размножить. А потом уже персонально дописываю и так далее.

За это время около 20 человек побывали у меня «на приеме». Беседуем по 2 часа — это таганрожцы и из Ростовской области. Приезжают за 250 км. Помогаю, разъясняю. Дело в том, что я целительством занимаюсь давно, уже лет 20. Собираю травы. Консультирую не только по онкологии, но и по другим вопросам. Иглоукалыванием и прижиганием по китайской методике Чжу-Лянь я занимаюсь и лечу уже более 20 лет. Но и сам попал на крючок. Как вы сами знаете,— выкарабкался и теперь помогаю другим.

А тут еще новость. Приходит посетитель и спрашивает:

— Это вы писали статью в газету «Айболит»?

Говорю:

— Нет.

— Ну, как же, посмотрите,— и дает газету.

Да это статья из «ЗОЖ», один к одному, только нет имени, отчества, а просто инициалы: «Харченко В. И.».

Мне так и письма пишут: «Здравствуйте, Харченко В. И.» — и так далее.

Это значит — взяли мой (наш, зожевский) текст и перепечатали. Вы что, разрешили перепечатывать из «ЗОЖ»?! Разберитесь.

Но и это еще не все. Приходят посетители и говорят:

— Вот вы, ссылаясь на Шевченко, запрещаете сахар, молочное и т. д., а вот сам Шевченко разрешает все.

— Как так?

— Смотрите,— и дают мне все тот же «Айболит», но уже № 23 (136). Там на стр. 6 на пол-листа (это наш лист «ЗОЖ») под рубрикой «Рак можно победить» Шевченко отвечает «Айболиту»: «Соблюдение особых диет не требуется, необходимо только свести к минимуму употребление любых жиров, соки не более стакана в день».

Вот так-то. Там же он говорит, что эта его смесь лечит только рак и более ничего. А как же его книжка, изд. 2000 г.— «Методика побеждает не только рак»?..

Я — старейший поклонник «ЗОЖ» — с 1997 года. Все подшивки у меня есть. Есть и подшивки журналов. Газету прорабатываю с ручкой в руках. (Это я пишу вам уже третье письмо). И мне обидно, что «Айболит» перепечатывает наши тексты...

Владимир ХАРЧЕНКО.
г. Таганрог.

«ЗОЖ»: Уважаемый Владимир Ильич, мы ничего «Айболиту» не разрешали и разрешать не собираемся, хотя письма с просьбами: «Разрешите...» от различных региональных изданий едва ли не в каждой почте.

Письмо ваше мы, действительно, обнаружили. Оно несколько сокращено, но в любом случае это кража. Вероятно, книга, правда, совершенно бесполезная для российских читателей, «Домашний доктор. Лечебные домашние средства американских врачей», которую «Айболит» старательно перепечатывает на своих страницах, подходит к концу. Теперь коллеги с ножницами решили приняться за «ЗОЖ». Мы только что по подобному поводу закончили судебный процесс с московским изданием «Домашний доктор». Наш юрист готов и дальше продвигаться в этом направлении.

Но есть здесь и некие моральные критерии, вопросы журналистской этики. Как можно публиковать письмо, которое человек в издание никогда не посылал, и при этом публиковать его адрес?!

Что касается методики Николая Шевченко. Он категорически не поддерживает отношений с прессой. То есть каких-либо интервью с ним в природе не может быть. Тем не менее вырезки из различных изданий, в том числе и из «Айболита», с якобы отрицанием Шевченко необходимости строгой диеты мы получали. Ничего подобного автор метода говорить не мог, ибо предлагаемая им диета, вера в метод и норма смеси нерафинированного подсолнечного масла с хорошей водкой в соотношении 30 мл + 30 мл — основа метода. Другое дело: прав Шевченко в своей диете или нет? На этот вопрос пока нет вразумительного ответа.

ОТКЛИКНИТЕСЬ

Пишет ветеран труда из г. Комсомольска-на-Амуре Раиса Петровна Кузнецова. Я ваша подписчица уже 3 года. Восхищаюсь простыми людьми, которые не только упорно борются со своими болезнями, но еще и дают советы, поддерживают нас, внушают оптимизм, поднимают у народа дух.

Наступил новый, 2002 год. И я от души хочу поздравить вас и всех подписчиков нашей газеты. Желаю всем здоровья, счастья, семейного благополучия.

Я иногда пишу стихи. Они помогают мне преодолевать свои невзгоды, болезни. Пишу для своих коллег по работе в аптеке и бываю очень рада, если они им нравятся. Ну, а на этот раз стихи для всех читателей.

Прощай, 2001 год!
А вас, родные, с Новым годом!
Опять кружат снежинки хороводом,
И праздничная елка в детство нас зовет!

Еще я вам желаю не стареть,
А молодым — гордиться красотою!
Всем не болеть, душою молодеть!
Пусть беды вас обходят стороною!

Пусть на столе пылают ярко свечи.
Звенит хрусталь и пенится вино!
Желанье загадайте в этот вечер.
И может быть, исполнится оно!

Адрес: Кузнецовой Раисе Петровне, 681021, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Комсомольская, д.38, кв. 4.

Прошу на этот адрес откликнуться выпускников 10-го класса 1959 года Митьковской средней школы Брянской обл.

Моя девичья фамилия Нагимова.

БРОСИВ ВСЕ, МЫ УЕХАЛИ К МОРЮ

Прочла подшивку вестника «ЗОЖ» за 2000 год (мне дала ее подруга) и поняла: это мой мир — мир, в котором я могу жить, иметь друзей, чему-то учиться и чему-то учить. Не буду о себе много писать, скажу лишь одно: я избежала многих болезней, уехав в село, к морю. Получилось — в естественный тренажерный зал, а море — вместо бассейна. Я оставила прекрасную и любимую работу, детей, внуков, друзей. Благодарна мужу за то, что он меня поддержал. У нас было главное желание — выжить и остаться здоровыми.

Когда четыре года тому назад мы приехали в село, моя правая рука не действовала: я не могла держать даже ручку. А сейчас сама пишу. Спасибо врачу-кардиологу Владимиру Васильевичу в Тобольске — он мне сказал: «Уезжай к морю и в деревню. Жизнь заставит руку работать. Только не жалей ее.. Помни: кроме самого больного и его желания выжить, быть здоровым, а главное, его труда, — ему никто не поможет.

Не знаю, напечатаете ли вы что-то из моего письма, но хочу сказать: в мире много зла, общего и «частного». Общее — это правительство со своей неуравновешенной политикой. Ну, а «частное»... Мы с ним в быту встречаемся каждый день. Помните об этом. Не публикуйте материалы, от которых исходит злоба. Оставайтесь доброй газетой.

А теперь хочу посоветовать В.Ф. Яременко из г. Бугульма — у нее судорогой сводит по ночам ноги: необходимо натереть, лежа в постели, подошвы ног соком лимона и дать

ему высохнуть. И уже не вставать с постели, так и уснуть.

И еще совет от бессонницы: на ночь съешьте луковицу средней величины, можно с хлебом — сон будет прекрасный, спокойный.

При отеках ног

Половину бутылки заполнить кашицей каланхоэ и залить водкой. Этой настойкой растирать отекающие ноги перед сном. Совет перешел по наследству от моей мамы, а ей, вероятно, от бабушки:

При половом бессилии

Плоды малины вымочить в водке, высушить в теплой духовке, измельчить в порошок. Принимать по 1 ч.л. 3—4 раза в день до еды, запивая водой.

Рецептов и советов у меня много. Я делюсь ими с друзьями и знакомыми. Возможно, и еще кому-то помогут.

В заключение — рецепты простых блюд для Кулинарной книги «ЗОЖ».

Сыр из кальмаров

Отварных кальмаров охладить, 2—3 раза пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, тертый неострый сыр, молоко; все взбить. Сформовать батон и охладить в холодильнике.

Кальмары — 60 г, сыр — 20 г, молоко — 10 г, масло сливочное — 25 г; по желанию можно добавить зелень. Выход продукта — 100 г. Это вкусно и полезно.

Икра из орехов

Наша дочь живет на Севере, в г. Ханты-Мансийске. Нам приходится ее поддерживать, и я придумала такое блюдо: «Икра из орехов» (прекрасное общеукрепляющее средство при усталости и переутомлении, восстанавливает силы).

Хорошо просоленное сало без шкурки пропустить через мясорубку вместе с орехами и чесноком в соотношении 1:1:1 (но соотношение можно менять по вкусу). Попробуйте — это тоже и вкусно, и очень полезно.

Адрес: Рубан Надежде Дмитриевне, 346842, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Петрушино, ул. Стаханова, д.47.

ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ НЕ БЫВАЕТ?

Мне уже 67 лет. За свою нелегкую жизнь пришлось испытать много трудностей, накопить, как и многим другим пожилым людям, целый букет различных заболеваний. Почти с молодых лет мучил остеохондроз шейного отдела позвоночника. Кроме того, пришлось дважды оперироваться: удалить аппендикс и грыжу. А в 1994 году при поднятии тяжести почти совсем лишился возможности передвигаться. Произошло смещение дисков позвоночника в пояснично-крестцовом отделе. Отлежав три месяца в больнице, возвратился домой, с трудом передвигаясь, практически на одной левой ноге, правая совсем не повиновалась. К тому же испытывал в пояснице такие боли, что не мог поднять даже чайник, наполненный водой. Вытяжку в больнице делать не решились, опасаясь каких-либо серьезных осложнений. На операцию не было средств. Словом, на что надеяться, я уже не знал, находился почти в шоковом состоянии и в полном безразличии ко всему, что меня окружало. Порой не хотелось жить.

Но помогли близкие и родные мне люди. Дети, проживающие в г. Красноярске, отыскали где-то и привезли мне костыли. Жена, как могла, ухаживала. Каким-то образом она нашла знахаря-мануальщика и посоветовала пройти у него курс лечения. После десятидневного курса я почувствовал некоторое облегчение.

Дальше, превозмогая самого себя, я начал по утрам делать физические упражнения и стараться больше двигаться. Как бы чутье подсказывало: ходить, ходить, ходить.

Так постепенно я стал возвращать себя к нормальной жизни. Сейчас, хотя боли в ногах и пояснице временами беспокоят, я стал свободно передвигаться и совсем другими глазами смотреть на жизнь. Постоянно занимаюсь посильным физическим трудом, особенно в летнее время. Могу делать все, кроме поднятия тяжестей свыше 10—15 кг. Люблю ходить за грибами или просто гулять в лесу, благо, что у нас здесь кругом таежные места. Радуюсь жизни и всему тому, что меня окружает.

Когда мне становится очень грустно и тяжело на душе, я стараюсь чем-то занять себя и чаще всего тоже пишу стихи, настраиваю себя на оптимистический лад и надеюсь на лучшее, чтобы меньше обращать внимания на свои недуги. Главное — чувствовать себя частицей окружающего мира и быть счастливым, только нужно не забывать и то, что полного счастья не бывает.

Адрес: Гребенщикову Ивану Никитовичу, 662975, Красноярский край, Железногорск-5, ул. Гагарина, д. 16, кв. 7.

«ЗОЖ»: К сожалению, Иван Никитович не упоминает о тех упражнениях, которые выполнял. Вам годятся любые, что ведут к вытягиванию позвоночника. Мы предлагаем некоторые из них из опыта наших читателей.

В ванне

• В ванне, в теплой воде, лежа на спине, упереться плечами и ногами в края ванны и лежать, расслабившись, минут 5, позвоночник полностью расслаблен.

• Лежа на животе, ноги – на краю ванны. Руки согнуты в локтях на дне ванны. Голова, подбородок – на ладошках. Животом медленно доставать до дна ванны и так лежать, считая до 100. Позвонки растягиваются. Вариант: животом медленно достать до дна ванны, затем легко всплыть, вода сама выталкивает тело на поверхность. Так 50-100 раз.

• Лежа на спине, колени подтянуть к подбородку, опереться спиной о стенку ванны, так держать, считая до 100.

• Сидя в ванне, пытаться достать лбом колени. Считать до 20-50.

Сидя на стуле

Каждую из предлагаемых ниже позиций удерживайте в течение 25-30 секунд.

• Сидя на стуле, потянитесь вперед. В тот момент, когда вы начнете испытывать боль, выдохните и попытайтесь расслабиться. Это поможет растянуть мышцы и связки спины.

• Сидя прямо на стуле с прямой спинкой, поднимите правую ногу к груди, обхватив ее за колено, а потом мягко потяните ее к левому плечу. Повторите то же другой ногой.

• Встав на четвереньки, поднимите правое колено и подтяните его ко лбу. Не перенапрягайтесь, если вы не сразу сможете коснуться лба. Теперь как можно дальше тяните правую ногу параллельно полу. Повторите левой ногой.

В подобном ключе можно придумать самостоятельно и другие упражнения. Одно главное условие: выполнять их нужно регулярно и желательно по нескольку раз в день.

КАК МУЖ СПИНУ ЛЕЧИЛ

На страницах «ЗОЖ» многие спрашивают, как избавиться от радикулита, смещения позвоночных дисков, межпозвонковой грыжи и прочих болезней позвоночника. Избавление от любой болезни — это длительный и настойчивый труд. Нужно изучить свою болезнь, полностью изменить образ жизни, мысли, питание. Скорее всего, мои рекомендации — только для тех, кто очень настрадался, намучился и уже отчаялся.

Наша семья прошла через это. Лет в 40 заболел мой муж (кстати, по моим наблюдениям, именно в этом возрасте многих мужчин начинают беспокоить болезни позвоночника). Чего мы только не делали — и всякие жгучие растирки, и массажи. Потом все же решили, что муж ляжет в больницу и подлечится. Пошел он на своих ногах... Уколы, физиопроцедуры, массаж... А ему все хуже и хуже. Направили в область, в институт — там усиленное лечение: ванны, вытяжки... При очередной вытяжке муж потерял сознание. Его срочно перевели в кардиологическое отделение. К радикулиту, к выпадению и смещению дисков, межпозвоночной грыже прибавились стенокардия, ИБС, гипертония II стадии, невроз и еще, по моим наблюдениям, психоз. Короче, пошел он в больницу на своих ногах, а через 4 месяца мы его забрали домой на носилках с инвалидностью II группы: позвоночник искривлен, одна нога длиннее другой почти на 7 см и очень тонкая, мышцы почти атрофировались, адские боли...

Мы приглашали лекарей, потом повезли к бабке. Передвигался он с помощью костылей. От упора под мышками все стер. Бабка вправила диски — немного помогло. Но, когда поехал домой, неосторожно оступился, и опять все сначала. На очередном переоформлении на инвалидность познакомились с мужчиной. Он тоже переоформлялся. Глядя на него, я еще удивилась: торс квадратный, накачанный — ничего себе больной! Разговорились, он нам и расписал болезнь по полочкам.

Чтобы дать возможность позвоночнику справиться с патологией, нужно накачать мышцы, чтобы на них легла нагрузка, которая обычно приходится на позвоночник. Затем нужно вытягивать позвоночник, чтобы диски стали на место... Терминология моя, наверное, далека от медицинской, но стараюсь рассказать все подробно, чтобы было понятно любому больному.

После разговора мы перечитали много литературы по этому заболеванию: купили кое-какой спортивный инвентарь и начали «ковать» здоровье. Через адские боли, через истерическое «надо». С моей стороны, конечно, был беспощадный натиск, контроль над выполнением и, естественно, помощь во всем. Делала мужу массаж и мануальную терапию — как могла и чувствовала: во-первых, на ровном месте, лежа на животе, муж руками крепко держался за что-либо; я же, насколько могла, вытягивала его сначала за ноги, затем как бы вкатывала на место его кривой позвоночник со сторон выпуклостей, не очень сильно массировала каждый диск, все мышцы от ног до шеи, и опять вытягивала. Затем надевала жесткий бандаж — для фиксации, осторожно переворачивала его на спину, и муж самостоятельно делал упражнения для укрепления мышцы больной ноги. Он набрасывал на ногу длинный пояс и с его помощью до сотни раз с отдыхом поднимал ногу, сжимал, сгибал, раскачивал в разные стороны (как я уже писала, нога была высохшая, с тряпкоподобными мышцами и длиннее здоровой). Муж также делал и другие упражнения: на пресс, на укрепление других мышц. Затем мы сделали приспособление для вытягивания позвоночника (муж вычитал в журнале) таким образом: сняли дверь (можно сбить доски), оббили ее шерстяным одеялом, половина двери обтянута по одеялу целлофаном, по углам вверху петли для фиксации рук под мышками. Дверь устанавливалась под острым углом и крепко упиралась во что-либо. Тело до пояса обнаженное. Руки до подмышек продевались в петли (сделать широкие, чтобы не больно врезались), обнаженным торсом, спиной муж прилипал к целлофану, а нижняя часть тела свободно свисала под собственной тяжестью. Позвоночник таким образом вытягивался. Так он висел, сколько вытерпит; потом уже со временем и ноги стал поднимать под прямым углом.

И еще одна очень важная деталь: в момент любой болезни нельзя оставлять человека одного со своими мыслями и проблемами. Пока муж был лежачий, я ему рядом положу стопку журналов «Здоровье» — читай и ищи материалы о своих болячках; затем какие-то домашние документы даю перебрать, старые квитанции пересортировать и выбросить лишние, пакеты для семян склеить, семена расфасовать — что-то в этом роде. Прихожу с работы — хвалю: молодец, сколько нужных дел сделал. Вот он и отвлекается: и для семьи польза, и доволен — похвалили.

Потом муж стал на костылях передвигаться. Сам предложил: «Давай, буду что-то стряпать на кухне», — и такие нам блины пек и борщ варил!

Как-то поручила ему (утром не успеваю перед работой): «Выгони корову в стадо». То муж ходил на двух костылях, потом на одном стал, но с палочкой, затем только с палочкой, вскоре и ее бросил. Но целый год продолжал выполнять упражнения и зарядку. А еще через некоторое время, Бог дал, вышел на работу. Сняли с него инвалидность — сначала на III группу перевели, а потом совсем.

Почему написала так много и так коряво? Да потому, что через такую боль прошли, и я все время держала это в голове: может, еще кому-то совет сгодится, и силы появятся побороться за свое полноценное житье-бытье. Бог вам в помощь!

Адрес: Лапшиной Валентине Георгиевне, 416010, Астраханская обл., г. Карабали, ул. Кр. Зорь, д.7, кв. 1.

«ЗОЖ»: Конечно же, мы не случайно подобрали два письма на одну тему — лечение позвоночника. Причем в методах лечения много общего. И главное в этом общем — движение. Через боль, через «не могу» с последовательным, постепенным увеличением нагрузки.

И еще одно общее — великая помощь близких и жен. Что здесь сказать? Их настойчивости и такту можно только поклониться. Особенно это касается Валентины Георгиевны. Так что, берите-ка, милые жены, этот опыт на вооружение.

КРИОМЕДИЦИНА — ЦАРСТВО

Что нужно ревматическим больным, чтобы себя достаточно сносно чувствовать? Смешной вопрос, скажет любой страдающий суставными заболеваниями человек — конечно же, тепло и покой.

И будет неправ. Оказывается, чтобы себя хорошо чувствовать и, кроме того, действительно вылечиться, нужны холод и постоянные тренировки. Не верите? Однако это доказал японский ученый доктор Тосимо Ямаучи — именно он разработал новый, необычный способ лечения ревматических заболеваний холодом.

Результаты работы клиники доктора Ямаучи на острове Кюсю говорят сами за себя. Только за 10 лет через его клинику прошли около двух тысяч лежачих ревматических больных. 80 процентов из них вернулись к полноценной жизни. Его метод получил название «криомедицина», то есть лечение холодом, и практикуется сейчас во всем мире. И в России тоже! Создателями «русской криосауны» стали петербургские ученые. С одним из них — Александром Юрьевичем БАРАНОВЫМ, деканом факультета криогенной техники Санкт-Петербургского университета холода и пищевых технологий, беседует наш корреспондент Ирина ФИЛИППОВА.

«ЗОЖ»: Так что же такое криосауна?

БАРАНОВ: Небольшая кабинка, в которую нагнетается холодный воздух. Она герметична, голова пациента, конечно, находится вне зоны действия холода. Криопроцедура продолжается обычно 1-3 минуты при температуре — 160.

«ЗОЖ»: Я не ошиблась — 160 градусов? А пациент не превращается в сосульку?

БАРАНОВ: Выходят оттуда пациенты, действительно несколько похожие на снеговиков — все в инее. Особенно по-зимнему выглядят мужчины с буйной растительностью на теле. Но в сосульки не превращаются, мало того, они прекрасно себя чувствуют и во время процедуры холода не чувствуют — ни жжения, ни покалывания. И зубами не стучат, и не бледнеют. Через некоторое время вообще становятся розовыми, как поросята.

«ЗОЖ»: Розовыми от холодового ожога?

БАРАНОВ: Дело в том, что холодового ожога при такой температуре не бывает и даже не бывает при температуре 180 градусов, то есть минимальной для порога чувствительности человека. А секрет в том, что за эти несколько минут поверхность кожи человека охлаждается всего до -2 градусов. При -3 — да, ожог возможен, но у нас уже отработана методика, когда мы балансируем на «узком острие» и приносим только пользу организму.

«ЗОЖ»: Почему такая «жестокая» процедура лечит организм?

БАРАНОВ: Наши организмы слишком «ленивы». Или они привыкли к комфортным условиям, или их подавили антибиотиками, искусственными витаминами, гормонами и так далее. И поэтому, чтобы заставить их работать — нужен стресс. Воздействие холодом — именно такой «ложный стресс». Как звук трубы для гусарского отряда — в строй встают все, и раненые, и калеки. Иммунная система пробуждается от спячки и начинает наводить порядок в организме.

«ЗОЖ»: Какие болезни лечит холод?

БАРАНОВ: Практически все суставные заболевания — от остеохондроза до тяжелейшего полиартрита, дерматологические заболевания: аллергические высыпания, псориаз, экземы, неврологические заболевания: парезы и параличи, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, спастические синдромы. Хорошо помогают криопроцедуры при бронхиальной астме.

«ЗОЖ»: А противопоказания есть?

БАРАНОВ: Очень немного. Периферические нарушения артериального кровообращения, синдром Рейно, анемия, ну а также непереносимость холода.

«ЗОЖ»: Если это стресс для организма, то сколько таких стрессов нужно на курс?

БАРАНОВ: Такие стрессы для организма можно устраивать по нескольку раз в день и на протяжении 20 дней. Такой курс у нас для больных полиартритом. Чем легче заболевание — короче курс. Профилактически хватает 1—2 раз.

«ЗОЖ»: И полиартрит поддается?

БАРАНОВ: Еще как. Я прекрасно помню наш классический случай — больная с тяжелейшей формой полиартрита не могла удержать в руках газету, не то что писать. После курса криопроцедур прислала благодарное письмо, написанное собственноручно. Год стойкой ремиссии. Вообще, криосауна — это идеальное средство для пожилых и очень больных людей, именно им она помогает больше всего. Но и здоровые не обижаются — несколько процедур формируют невосприимчивость к вирусным заболеваниям и даже — что самое интересное и абсолютно достоверный факт — резко поднимают потенцию у мужчин. Вероятно, срабатывает защитный рефлекс, как у растений, — стоит их немного подморозить или испугать засухой, как они начинают буйно цвести и плодоносить — так и мужской организм встряхивается в экстремальных ситуациях.

«ЗОЖ»: Бронхиальную астму криосауна тоже способна вылечить?

БАРАНОВ: Здесь я твердо убежден, что вылечить бронхиальную астму может холод, и только холод. Криосауна, ежедневные обливания холодной водой, холодовые пакеты, открытые форточки летом и зимой. Дело в том, что у моего сына была бронхиальная астма. К счастью, уже была. Мы его вылечили холодом. Сейчас ему 18 — он абсолютно здоров.

«ЗОЖ»: Что такое холодовые пакеты?

БАРАНОВ: Холодовые пакеты — это то, с чего начиналась криомедицина. Обыкновенные полиэтиленовые пакеты, наполненные кусками льда или снегом, обернутые в полотняные салфетки. Эти холодовые пакеты доктор Ямаучи применял в самом начале своей практики — он обкладывал больные суставы пациента такими пакетами (это называется локальное холодовое воздействие) и доводил температуру на коже пораженного органа до 0 градусов. А затем механически (специальными приспособлениями или обычным ручным массажем) разрабатывал сустав. Результаты были прекрасными, так как холод снимал боль в суставе и можно было его безболезненно тренировать.

«ЗОЖ»: Холодовые пакеты тоже задают стресс организму?

БАРАНОВ: Не такой сильный, как криосауна, но тоже достаточно действенный. Они тоже способны встряхнуть иммунную систему и могут применяться при таких же заболеваниях. Например, уменьшают или снимают одышку при

ДЕДА МОРОЗА

приступе бронхиальной астмы пакеты, приложенные к груди (район бронхов), пакеты на икрах снимают спастику мышц при неврологических заболеваниях, пакеты, приложенные к суставам, снимают боль и лечат их.

«ЗОЖ»: Расскажите поподробнее, как их делать и как применять. Уверена: для многих воспользоваться криосауной будет затруднительно по двум причинам — территориально и ввиду отсутствия денег.

БАРАНОВ: Криосауны сейчас активно закупают у нас областные больницы — так что скоро это станет доступно. Насчет денег — да, это достаточно дорого, например, в Москве курс криопроцедур зашкаливает до 1.000 долларов, в Петербурге много меньше — 3-4 тысячи рублей. Но и это для большинства недоступно. А вот холодовые пакеты абсолютно доступны. Итак, методика приготовления и применения.

• *В обычный полиэтиленовый пакетик положить несколько кусков льда из морозилки (если на улице лето) или снег, самый оптимальный размер пакетика 10 — на 10 см. Обернуть его полотняной тканью (любой ветошкой) и прикладывать к больному суставу. Держать минут 5-10, до того неприятного момента, когда начинает покалывать и жечь, чуть-чуть себя пересилить, выдержать еще минутку, пакет отложить в сторону и начать массаж сустава — разминающими движениями. Через 10 минут процедуру повторить. А потом еще раз. И так дней 20. Но не забывать после процедуры укутать сустав шерстяным шарфом.*

Что нужно помнить: пакет должен быть сухим, если внутри появилась оттаявшая вода — его надо заменить.

И самое важное, что нужно хорошо запомнить — не надо бояться холода. Холод — наш друг и наш целитель. Тепло кутаясь, вы делаете хорошо не себе, а своему ревматизму. И пользуйтесь моментом — смотрите, какая чудная зима стоит — самое время для лечения холодовыми пакетами!

Адрес: Баранову Александру Юрьевичу, 191002, Санкт-Петербургский университет холода и пищевых технологий, С-Пб, ул. Ломоносова, 9.

Наш комментарий

Конечно же, все, о чем рассказывает Александр Юрьевич, чрезвычайно интересно. Более того, применимо самостоятельно — это уже особая ценность. Но при этом мы вспомнили и другой рассказ — хорошо знакомого нашим читателям Николая Николаевича Штаба, сельского фельдшера из поселка Ботаника, что в Краснодарском крае. Вот что в том числе он писал о лечении артрита:

Соль со снегом против артрита

Как-то встретил я односельчанина. Спрашивает он у меня: «А знаете, Николай Николаевич, как лечить артрит?» Отвечаю: «Как мне, медработнику, полвека лечившему многих больных, не знать этого!» А он опять ко мне обращается: «Я вам расскажу о методике лечения такой, при которой за сутки можно от него избавиться и надолго». Я заинтересовался, однако думаю, что это какая-то шутка.

И вот что он мне рассказал:

«Лет 10 назад у меня так заболел сустав коленный, что я не мог на работу ходить. И что ни делаю, а лучше не становится. А тут прочел в одной газете, что артрит-радикулит можно лечить очень эффективно солью со снегом. Надо взять 1 стакан крупнозернистой кухонной соли и 2 стакана снега. Все быстро смешать деревянной ложкой или палкой и положить на больной сустав на 7 минут слоем не менее 1 1/2 см. Укрыть сверху пленкой. Через 7 минут снять, отряхнуть с кожи соль. Кожу не обмывать и остаться так до утра. К утру боль в суставе проходит. С тех пор я так же лечил успешно радикулит. Редко когда потребуется две процедуры. Излечение наступает за один сеанс. Правда, процедура очень болезненна».

В моей голове совершенно не укладывалось: как можно лечить артрит или радикулит снегом, коли и провоцирует-то их подчас переохлаждение?

Но когда я спросил об этой методике кое-кого, кто ею пользовался, они подтвердили: да, они именно так лечились и с положительным результатом. Совсем недавно решил проверить на себе. Все сделал, как выше сказано. Положил снего-солевую аппликацию на коленные суставы на 1 день. Боль сумасшедшая. На второй день то же сделал на пальцах кистей рук при деформирующем полиартрите. Тут уже была такая боль, что и передать нельзя. Выдержать ее смог только 3 минуты на одной кисти и 5 минут на другой. Снял соль. Спал очень плохо. Местами получил обморожение кожи на пальцах, но не сильное. Однако, представьте, боли в подвергнутых этому варварскому методу лечения суставах прекратились. Но как долго продержится это состояние, пока не знаю — необходимо наблюдение. Но пока факт; как говорится, налицо.

После публикации этого материала пошли читательские письма. Очень многие применили при лечении артритов народный рецепт, предложенный Штабом. Вот одно из свидетельств о результате такого лечения.

Спасибо Николаю Николаевичу Штабу за его метод лечения артроза снегом с солью. Напишу подробно, как я лечилась.

В апреле, когда уже и снега-то почти не было, я решилась опробовать метод. В стакан снега добавила ложку соли, перемешала, положила на целлофан и приложила к локтю правой руки, так как он болел больше всех других суставов. Сказать, что я чувствовала в это время боль, не могу. Просто было очень холодно, но терпимо. Может быть, потому, что я «морж». Ждать 7 минут не стала, а продержала 4 минуты и сняла повязку. Кожа горела и покрылась темно-лиловыми пятнами. Держались они недели полторы, и боль в суставе тоже была несколько дней. А потом исчезли и пятна, и незаметно — боль. Этот сустав больше не болит, хотя другие продолжают. Жалею, что не проделала эту процедуру зимой, когда снега было много, лечиться льдом еще не пробовала.

Написала же для того, чтобы читатели поверили в этот метод.

Адрес: Печегиной Марии Ивановне, 460047, г. Оренбург, ул. Салмышская, 18/2, кв. 90.

СУГУБО ЖЕНСКИЕ

«Моей дочери 35 лет, 15 она замужем, а детей нет. Врачи поставили диагноз: эндометриоз. Помогите справиться с бедой!» — пишет Валентина Москаленко из Волгограда.

«Как справиться с трихомониазом?» — спрашивает Татьяна Николаева из Уфы.

«Никак не избавлюсь от хламидиоза. Все, что назначали врачи, исполняла, но безуспешно. Может, «ЗОЖ» что посоветует?» Это из письма В. И. из Сыктывкара.

Мы могли бы продолжить цитирование писем в редакцию вестника, авторы которых — женщины. Всех их волнуют сугубо женские проблемы здоровья: инфекционные заболевания половой сферы, бесплодие, нарушение менструального цикла, всякого рода воспаления. Что и говорить, спектр гинекологических проблем чрезвычайно широк. В одной статье рассказать о причинах их возникновения и лечении невозможно. Сегодня речь пойдет об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем. Хламидиоз, трихомониаз, кандидоз, гарднереллез — эти болезни могут надолго расстроить здоровье женщины и, что самое страшное, повлиять на способность к деторождению.

Корреспондент «ЗОЖ» Светлана ПАЛЬМОВА встретилась с главным врачом московской гинекологической больницы №1 Людмилой Геннадьевной КОРОВИНОЙ и попросила ее ответить на вопросы наших читателей.

«ЗОЖ»: Откуда берутся все эти напасти?

КОРОВИНА: Прежде всего хочу подчеркнуть: многие проблемы в гинекологии связаны, простите, с безграмотностью наших женщин, с их нежеланием регулярно, два раза в год, наблюдаться в консультации. И в случае необходимости следовать, причем строго, рекомендациям своего врача-гинеколога.

«ЗОЖ»: Лет 10-15 назад о хламидиозе было известно лишь специалистам. А сейчас об этом заболевании, передающемся половым путем, говорят на всех углах и перекрестках. Не так ли?

КОРОВИНА: Ежегодно, по данным Всемирной организации здравоохранения, в мире регистрируется около 90 миллионов новых случаев заболевания хламидиозом. В нашей стране где-то миллион новых больных. Причем больше чем у половины пациентов, которые обращаются к нам по поводу заболеваний мочеполовых органов, мы обнаруживаем хламидиоз. Да, этот недуг относится к наиболее часто встречающимся и передающимся половым путем. Причем нередко у больных нет никаких жалоб, они не обращаются к врачу, потому что хламидиоз никак себя не проявляет.

Отсюда — количество больных растет в геометрической прогрессии. В нашей стране хламидиозом болеют до 20-30 процентов всех людей (и женщин, и мужчин), которые ведут активную половую жизнь. Причем, если на Западе, по свидетельству статистики, каждая пятая женщина больна хламидиозом, то у нас эти цифры значительно выше. К глубокому сожалению.

«ЗОЖ»: Вы говорите, женщина и не подозревает, что заражена хламидиями. Насколько опасна эта болезнь?

КОРОВИНА: Очень опасна. Хламидиоз дает множество осложнений: именно хламидиями можно объяснить в 25 процентах случаев воспаления придатков. Непроходимость маточных труб, а стало быть, и возможность зачать ребенка, у половины женщин вызвана хламидиозом. Кроме того, эта инфекция осложняет беременность, увеличивая риск выкидыша. К глубокому сожалению, хламидиоз может передаваться от матери к новорожденному. А это, в свою очередь, ведет к тяжелым заболеваниям ребенка, снижению иммунитета у сына или у дочки.

«ЗОЖ»: Можно ли справиться с этой напастью?

КОРОВИНА: Конечно, можно. Только женщины должны понимать и помнить: лечение этой болезни — процесс долгий, кропотливый, тут надо быть абсолютно точным в выполнении всех назначений врача. Лечение хламидиоза начинается только после того, как будет обнаружен возбудитель болезни. После этого врач назначает лекарства. Как правило, это самые современные препараты — антибиотики группы тетрациклина (метациклин, тетрациклин, доксициклин), группы макролидов (эритромицин, олеандомицин, кларитромицин, спирамицин, йозамицин) и антибактериальные препараты группы фторхинолонов (ципрофлоксацин, офлоксацин, пефлоксацин, ломефлоксацин). Ни в коем случае нельзя прекращать прием антибиотиков даже тогда, когда женщине показалось, что все уже в порядке, что она расправилась с хламидиями.

Даже при полном исчезновении признаков болезни в организме может остаться инфекция, и тогда заболевание станет еще труднее преодолеть. Только врач, только специальные анализы могут поставить победную точку в борьбе с недугом.

«ЗОЖ»: А существуют ли нетрадиционные методы лечения этой болезни? Травами, например?

КОРОВИНА: Да, существуют. Но желательно использовать их в сочетании с медикаментозным лечением, тогда можно быстрее достичь желаемых результатов. Губительно действуют на хламидии фитонциды лука. А такие инфекционные заболевания половой сферы, как кандидоз, трихомониаз, гарднереллез, неплохо лечатся с помощью цветков календулы, всем нам знакомых ноготков. Можно приготовить чай из засушенных цветков. Залить кипятком 1-4 грамма и пить три раза

в сутки. Или сделать настойку — до 1 мл (в разведении 1:5) и принимать тоже три раза в сутки. Масло чайного дерева назначается в виде вагинальных свечей и помогает избавиться от трихомониаза и гарднереллеза.

«ЗОЖ»: Вы вот назвали еще несколько сугубо женских болезней.

КОРОВИНА: Это вагинальные инфекции, тоже передающиеся половым путем, и лечение их опять-таки довольно длительное. Помимо нетрадиционных методов, о которых я уже сказала, при кандидозе назначают свечи никопазола и нистатина, мази клотримазон и терконазол. Некоторые мои коллеги советуют своим больным делать спринцевания йогуртом (надо использовать для этого несладкий йогурт комнатной температуры, разведенный водой, или кисломолочную сыворотку). Кроме того, следует придерживаться противодрожжевой диеты — отказаться от сахара, алкоголя, консервов. И налегать на овощи, фрукты, крупы.

«ЗОЖ»: Это при кандидозе. А что делать женщинам, которым поставлен диагноз «трихомониаз»?

КОРОВИНА: Лечиться, лечиться и еще раз лечиться. Надо помнить, что трихомониаз чаще поражает женщин, увлекающихся плаванием, много времени проводящих в воде, а затем остающихся загорать в мокрых купальниках. Для трихомонад все влажное — раздолье. Инфекция тоже передается половым путем, но, не поверите, можно заразиться и от сиденья унитаза. Бактерии могут выживать на пластмассовом сиденье унитаза в течение двух часов!

Обычно мы назначаем прием метронидазола, по одному грамму утром и вечером. Если дозировка по 250 мг, то следует принимать лекарство три раза в день в течение недели или десяти дней. И никакого алкоголя в это время, иначе начнутся приступы тошноты и рвоты

На трихомонады губительно действуют все те же фитонциды лука. А еще полезны луковые вагинальные тампоны, их можно оставлять внутри на 6-8 часов. Кашица из лука обладает и обезболивающим действием

И еще несколько слов о гарднереллезе. По общепринятым оценкам, около 20 процентов женщин, которые могут родить ребенка, переносят это заболевание. Лечат его метронидазолом, который убивает бактерии, а также капсулами с борной кислотой, их следует в течение трех недель вставлять на ночь в вагину. Антибактериальные спринцевания, например, «Бетадайн», тоже могут привести к успеху. И, повторюсь, свечи с маслом чайного дерева, которое обладает антимикробным действием.

ПРОБЛЕМЫ

КАК Я СПРАВИЛАСЬ С КАНДИДОЗОМ

В 11-м (191-м) номере вестника за 2001 год было опубликовано мое письмо «Секрет здоровья для женщин». Я писала тогда о том, что для разрешения своих чисто женских проблем частенько пользуюсь простым и всем доступным составом: брала по чайной ложке квасцов, борной кислоты и медного купороса, заливала все литром кипяченой воды, два дня отстаивала, затем переливала в другую баночку и по необходимости использовала. Это тоже довольно просто: наливала в тазик 5 литров воды, добавляла 5 чайных ложек раствора, садилась в тазик на несколько минут — и порядок!

Так вот, сколько после той публикации прошло времени, а письма от женщин, потерявших надежду на выздоровление, все идут и идут. Главная беда — грибок «Кандида албиканс». Одни пишут, что по этой причине не вышли замуж, другие — что разошлись. В каждом письме — крик о помощи

Когда-то грибок жил в тесном симбиозе со всей прочей микрофлорой человеческого организма. Однако в последние годы он все чаще и чаще нарушает «правила общежития». Особенно допекает тех, у кого ослаблена иммунная система А у кого она, кстати, с нашей-то экологией, возможностями питания и злоупотреблением химическими лекарственными препаратами не ослаблена?! Вот грибок и бунтует

У меня в прошлом году внезапно ухудшились память, зрение, слух. И я решила пройти курс лечения против кандидоза Поступила очень просто: 3 дня принимала нистатин по одной таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Два дня пила настойку горькой полыни, в которую добавляла чеснок. Результатами очень довольна: слух нормальный, зрение отличное и память тоже. Я до сих пор читаю и пишу без очков Лечение при этом обошлось очень дешево. Настойку полыни можно купить в аптеке. Несмотря на то, что полынь — самое горькое растение в мире, я ничем не запивала и даже не замечала, что горько. Настойку, кстати, можно приготовить самим: взять пол-литровую баночку, на 1/4 насыпать полынь (верхушки), залить водкой и поставить на неделю в темное место. Отцедить и добавить 2 измельченных зубочка чеснока. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Считаю, не нужно мудрить и закапывать, как советуют некоторые, настойку в землю. Я ее делаю не первый раз, и результаты всегда отличные. Я бы посоветовала всем бедным женщинам пройти курс лечения против кандидоза, возможно, и квасцы не потребуются.

Вместе со мной проводила эксперимент лечения кандидоза моя соседка — она тоже очень довольна результатами

В момент лечения нельзя употреблять сладости, сыр, кисломолочные продукты, принимать антибиотики — все это самая лучшая пища для кандиды. Я прихожу к выводу, что и причиной возникновения молочницы является кандида. Сколько бедных женщин страдает от этой изнурительной болезни. Всем им посоветовала бы пройти мой курс лечения. Кандида является причиной возникновения многих заболеваний. Рождение детей-уродов — это тоже работа кандиды албиканс» еще в утробе матери. Врачи предлагают лечение кандидоза с помощью низорала. Но он стоит очень дорого:20 таблеток — 450 рублей. Многим из нас не по карману.

Адрес: Тертышной Анне Л., 346411, Ростовская обл., Новочеркасск, ул. Народная, д. 73/4, кв.55.

ЗНАНИЕМ! ПРИЛЕЖАНИЕМ! УПОРСТВОМ!

В 21-м номере вестника за 2001 год мы опубликовали статью доктора Нерезова из г. Бутурлиновки Воронежской области, который предложил свою точку зрения на лечение рака. Тогда же мы обещали читателям, как только представится возможность, взять интервью. Накануне Нового года наш корреспондент Светлана ТУТОРСКАЯ встретилась с Владиславом Александровичем НЕРЕЗОВЫМ.

От толпы едущих и встречающих возле низкого домика автостанции Бутурлиновка отделился и пошел навстречу высокий человек с упругой молодой походкой и немного опущенным правым плечом. Это, должно быть, от того, что врачам всю жизнь приходится много писать. Проницательный взгляд, обаятельная улыбка — не дашь доктору Владиславу Александровичу Нерезову его семидесяти. В далеком уже прошлом школа, 1-й Ленинградский мединститут и работа, работа...

И вот мы сидим в доме Владислава Александровича, где нет и тени претензий на богатое убранство и не помешал бы ремонт, но очень уютно, — и говорим.

«ЗОЖ»: Нет ли у вас чувства, что ваша карьера могла бы быть более продвинутой? Столицы, крупные клиники?

Что такое — карьера врача?

НЕРЕЗОВ: Две мои черты помешали такой карьере: мое вольнолюбие и... абсолютное в те годы неприятие спиртного. Сколько пришлось выслушать упреков в «отрыве от народа».

И все-таки моя карьера была успешной. Трезвость способствовала ясности в мыслях, быстроте реакции. Мог полночи просидеть за книгами, готовясь к новой операции, и делать до девяти операций в день. И результаты вскоре стали сказываться: когда другие хирурги не справлялись, вызывали меня.

Может, неудобно так говорить о себе, но я все же скажу: главным в моей жизни всегда была любовь к людям.

«ЗОЖ»: Видимо, пришлось столкнуться и с тяжелыми сторонами медицинской профессии?

НЕРЕЗОВ: Надо многое пересилить в себе и перетерпеть, если хочешь стать хорошим врачом. Научиться прежде всего прощать и забывать. Я работал в Институте имени Джанелидзе, это то же самое, что Склиф в Москве. В первый раз, когда присутствовал на операции Федора Углова, вид обильной крови подействовал ужасно, меня стошнило. Старшие ободряли — не только, мол, с тобой, со многими бывало. Время шло, меня допустили к участию в операциях Углова, это блестящий хирург. Потом я приехал работать сюда, на родину. Меня сразу поставили зав. отделением больницы, врачом «Скорой», экспертом по нетрудоспособности. Теперь мне просто непонятно, как мне хватало тогда суток на все это.

«ЗОЖ»: Расскажите, если можно, подробнее, как вы заинтересовались опытом лечения онкологических болезней?

Мы — счастливые люди

НЕРЕЗОВ: Вы видите, у нас дома не особенно пышно? Мы к этому никогда не стремились. Когда были молодые, нашей страстью были путешествия. Обошли весь Кавказ, поднимались на все вершины, в том числе на Эльбрус. Плавали в высокогорных озерах среди льдин. А потом пошли поездки за рубеж... Наша беззаботность — а мы любим друг друга всю жизнь, познакомились в шестом классе, — оборвалась, когда в сорок лет Люба заболела. Родимое пятно на ноге переродилось в злокачественное новообразование. Операцию сделали в Ленинграде, очень радикальную. Но процесс продолжался: в одном месте удалили родимое пятно — в других появляются новые. В Институте онкологии имени профессора Н. Петрова, под Ленинградом, один врач мне шепнул: попробуйте сулему, хуже не будет.

Я зарылся в книги. Достал все, что было накоплено в лечении рака. Все это я продумывал, систематизировал, записывал, буквально пропускал через себя, как китайцы и японцы пропускают землю сквозь пальцы. Сулемой, оказывается, лечили рак чуть ли уже не тысячу лет. Главное — выдержать точно малую дозу. Разведение должно быть, как я уже писал в № 21, 1:1000. Моего открытия здесь нет. Но я решил применять сулему на фоне мумиё, чтобы не ослабевали защитные силы организма. Люба оказалась очень сильным человеком, я хочу сказать — отважным. Она поверила в мое лечение и не «дается» никому, кроме меня, до сих пор.

Мы чередуем курсы лечения сулемой и болиголовом. Выглядит она, как видите, очень неплохо. Так мы живем уже двадцать пять лет. Представьте себе, она никогда не унывает, а, наоборот, всегда находит силы и время выслушать любого, кто к ней обратится.

«ЗОЖ»: Сама по себе идея лечения ядами не нова. Как вы ее конкретно воплощаете? И у всех ли людей одинакова чувствительность к этим веществам?

И яд может стать лекарством

НЕРЕЗОВ: Чувствительность очень разная. Вообще нет двух одинаковых людей. Прежде чем начать курс лечения ядами, надо пройти вот какую пробу. На стакан воды взять одну каплю сока болиголова, чистотела, аконита, веха ядовитого или одну чайную ложку уже разведенной в надлежащей пропорции сулемы. Важно: проводить пробу только одного раствора. Один стакан надо выпить за двенадцать часов. Если все нормально, на следующий день эту же дозу растворить в половине стакана. Опять выпиваем за 12 часов. Все нормально — на третий день разводим ту же дозу в четверти стакана и снова выпиваем за 12 часов. Если не появились боли, головокружение, слабость,— можно начинать лечиться. Пробу надо провести непременно, есть люди, которые совершенно не переносят то или иное вещество.

Лечение ядами всегда было во врачебном арсенале. Малая доза яда убивает раковые клетки потому, что они молодые, и не затрагивает клетки нормальные. А что такое химиотерапия? Она бьет и по

чужим, и по своим; ее последствия тяжелы. Необходимо, еще раз напомню, контролировать состояние больного в процессе лечения. Желтеют белки глаз, появились ощущения, о которых я говорил выше,— надо делать перерыв, принимать курс мумие.

Главное, в чем я твердо убедился: злокачественные опухоли нельзя вылечивать одним лекарством. Как минимум, их должно быть три. Скажем, сулема, болиголов. А третье — аконит или вех ядовитый. Мне часто задают вопрос о методике Шевченко. Скажу одно: то, что он рекомендует одно средство, проблематично. В книжке Новиковой «Альтернативная онкология» автор приводит три метода, близкие к методу Шевченко.

И еще раз повторюсь, это очень важно: сулему надо пить с мумиё: 10 дней одно, 10 дней другое, без перерыва.

«ЗОЖ»: Вы придаете большое значение лечению болиголовом...

НЕРЕЗОВ: О болиголове можно найти много интересного в книге гомеопата Гранникова, вышедшей сто лет назад. Это все — из «хорошо забытого старого». Болиголовом лечили многие недуги.

«ЗОЖ»: Зависят ли его свойства от того, где он растет? Как лучше собирать болиголов?

НЕРЕЗОВ: Бесспорно. Лучший болиголов — степной. Хороший болиголов — не высокий, а тот, что растет на берегах озер, высокий, его надо брать в два раза больше. Если я иду на сбор, я чувствую, когда приближаюсь к болиголову, у него характерный запах. Надо подойти к полянке с подветренной стороны. А то, если ветер на вас, потом будет болеть голова. Низкорослого болиголова надо класть одну треть объема сосуда, который берешь с собой. Набирать понемногу, измельчать и в банку, а в ней уже должна быть водка, самогон или спирт в 50-процентном разведении. Дома доводишь объем жидкости в банке до полного, затем это должно настаиваться 21 день. Принимать можно с седьмого дня, если очень большая необходимость. А самый лучший болиголов — крымский.

Хочется подчеркнуть: в приеме растворов, о которых мы говорим, нужна большая аккуратность. Хотя болиголов, аконит, вех — ядовиты, они лучше выводятся из организма, чем сулема, ведь это соль тяжелого металла. Вот почему нужна большая точность в приготовлении ее раствора: взять на кончике иглы и растворить в литре воды. Некоторые люди, как выяснилось, весьма рискованно пьют эти растворы.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к лечению куриным яйцом?

НЕРЕЗОВ: Это, судя по всему, неплохой метод биостимуляции. Но надо соблюдать принцип: одно яйцо — одна инъекция. Что осталось, следует вылить. Потому что даже у внешне здоровых кур бывают в небольшом количестве сальмонеллы — возбудители тяжелой болезни. Если держать разбитое яйцо долго, их количество может резко возрасти. У хирургов есть правило, когда они получают для переливания больному кровь. Если после этой процедуры кровь еще остается во флаконе, ее выливают.

Но мы не поговорили еще об очень важном моменте. Если до моего курса лечения больной где-то еще проводил химиотерапию, надо до начала курса хотя бы частично вывести из организма «химию». Для этого взять полный стакан льняного семени, высыпать в трехлитровую кастрюлю кипящей воды и затем томить на водяной бане от двух до шести часов. Принимать надо не менее 1 литра в день, можно добавлять мед. Это нужно делать в течение двух недель. Если мучают запоры, отвар пить с семенами.

Следовательно, сначала проверить свою индивидуальную реакцию на принимаемые яды. Потом очиститься от «химии», если она имела место. А затем — приступать к лечению.

«ЗОЖ»: Что вы думаете о лечении рака Тодикампом?

НЕРЕЗОВ: О нем много говорят. Мне известно, что Паула Рихтер, обычная женщина из Австрии, вылечила себя керосином — у нее был рак. А потом будто бы вылечила еще 20 тысяч больных. Кстати, молодые грецкие орехи можно настаивать не только на керосине, но и на спирту, на жидком меде. Сто штук, в кожуре, на трехлитровую банку, закрыть хорошо крышкой, зарыть на глубину одного метра. Результаты хорошие. Я не могу, к сожалению, постоянно применять этот метод — в наших местах очень трудно доставать орехи в этой стадии зрелости.

Зато я много раз убеждался в эффективности лечения мухоморами. Три небольших гриба на поллитровую бутылку спирта, водки или самогона. Спирт наполовину развести водой. Настаивать три месяца. Начинать прием с одной капли, довести до одной чайной ложки. Растворять в воде и пить за полчаса до еды. Грибы надо собирать молодые, пока еще шляпка не распрямилась.

Или другой способ: в трехлитровую банку плотно набить до верха шляпки мухоморов, ножки отрезать деревянным ножом. Кладут груз, закрывают крышкой, сверху заливают парафином или воском. Затем надо закопать на глубину минимум 70 сантиметров и держать три месяца. Когда достаешь, там скопился сок. Его фильтруют. И на 250 граммов сока добавляют 750 граммов водки или самогона. Первый курс — от одной капли до 10, второй — от одной до 15, третий — от одной до 25. И каждый раз возвращаются к одной капле. Затем перерыв. Эффективно при доброкачественных и злокачественных опухолях.

Если в процессе лечения появляются слабость, головная боль, головокружение — это сигналы, что надо уменьшить дозу.

Раз картошка, два картошка

Но, предположим, у вас нет болиголова и других упомянутых трав и веществ. А жить и лечиться надо. В деревне можно всегда найти картошку, которую у нас зовут «цыган», а в других местах — «синеглазка». Положите ее в ящик и поставьте на солнечное место. Через месяц появятся зеленые ростки. Мелко их нарежьте, положите в любую бутылку (от 1/3 до 1/2 объема) и доверху наполните водкой, самогоном или разбавленным (50:50) спиртом. Настаивайте не менее 21 дня. Затем прием: от 1 капли до 40 и обратно, и потом перерыв 2—3 дня. Как и болиголов, надо этот настой растворять в воде. До 10 капель — в 50 граммах, до 30 капель — в 150, свыше 30 — в 200 граммах воды. Выпивать сразу, за полчаса-час до еды.

Затем должен следовать второй курс: довести в один прием, если позволяет общее состояние, до 50—60 капель и затем уменьшать до одной капли. Третий курс — довести прием до 100 капель, если получается. Между курсами короткие перерывы. Этот метод способствует выведению из организма солей и даже омоложению.

«ЗОЖ: А каковы результаты лечения у ваших пациентов?

НЕРЕЗОВ: У нашей заведующей магазином муж,

веселый человек, любитель выпить, заболел саркомой. Жене сказали: все, медицина сделала, что могла, теперь ему отпущено от 3 до 6 месяцев. Я стал его лечить. Прожил он 15 лет, ни в чем себе, и в выпивке тоже, не отказывал. Другая история — женщина из семьи моего товарища по охоте заболела. Была на приеме в Киеве у Амосова. Опухоль поджелудочной железы — одна из самых коварных.

Академик сказал — проживет с полгода. Я ее лечил три года, ей стало лучше. Потом она какое-то время не приезжала, а там родные рассказали: оторвался тромб, закрыл просвет сосуда, и она умерла.

Как-то приходит к моей жене худой такой молодой человек: вы меня не узнаете? Нет, Люба ему говорит. А он: ну как же, ваш муж спас моего деда, потом оперировал моего отца, вот я и пришел. У него врачи признали внутригрудную опухоль. Еле жив. Занимался я им год. Он пошел работать, получил квартиру. Потом вдруг у него нашелся спонсор, оплатил ему поездку в Германию на лечение. Его стали лечить селеном, сказали, что здесь все делали не так. И вот он является оттуда — такой же, как в первый свой приход. Я опять стараюсь лечить, говорить о результатах рано. Но живет он уже 4 года, а «давали» ему несколько месяцев. А вот еще интересно: приезжала ко мне женщина, у которой была опухоль. Она прочла замечательную книгу Кацудзо Ниши, ничего, кроме его советов, не применяла — и выздоровела.

Что есть и пить больным

НЕРЕЗОВ: Да, меня часто спрашивают, полезны ли голодания, что есть и пить больному раком. В отношении чистки у этих больных с помощью голодания — я против. Онкобольные и так истощены, у них большие изменения крови. По поводу диеты мнения врачей противоречивы. Требования западных диетологов у нас невыполнимы. О том, какие сырые овощи должны быть на столе, я уже говорил в первом письме. И соки — не поленитесь! — делайте натуральными. Соки красной свеклы, моркови, капусты, картофеля. Надо стараться есть больше красных овощей и фруктов. В остальном же (предвижу, это вызовет бурю протестов) пусть больной ест все, что захочет. В перерывах между «семью стаканами» (№ 21) можно пить красное вино: кагор и каберне. Мужчинам — до двух стаканов, женщинам — до одного стакана в день. Хороший напиток для онкобольных — настойка старых польских холостяков. Свежую вишню, сливу, смородину залить водкой (1:1), добавить сахар. Настаивать 2—4 месяца. Женщинам можно 100 граммов в день, мужчинам — 200.

«ЗОЖ»: Координаты Владислава Александровича опубликованы в № 21. Еще раз напоминаем читателям: доктор не сможет ответить на все письма. Пишите на его имя нам, мы эти вопросы ему зададим.

Внимание! В № 21 прошла неточность. В третьей колонке второй абзац сверху следует читать так: «Взять 250 мл разведения и добавить 750 мл воды».

«ЗОЖ»: Тем, кто примет советы доктора Нерезова за программу действий, настоятельно советуем прочесть его статью в 21-м номере вестника за 2001 год.

КОЕ-ЧТО ОБ ОВСЕ

Дело вовсе не в том, что по Восточному календарю наступил год Лошади, и овес – любимая пища четвероногого работяги. Овес — простая и здоровая пища и для поклонников ЗОЖ. Сегодня мы предлагаем читателям несколько рецептов употребления этого в полной мере целительного и диетического продукта.

Целебная овсяная каша

О «Русском бальзаме» В.Изотова знаю со времени первой его публикации в газете. Читателям же хочу предложить разработанный мной вариант приготовления овсяной каши, в которой бы в полной мере использовались целебные свойства неочищенного овса и геркулеса, прошедших процесс сквашивания.

Содержащийся в овсе биотонин благоприятствует успокоению нервной системы, предохраняет организм от слабости, сонливости, выпадения волос, сухости кожи.

Проходя по кишечнику, овсяная каша образует жирные кислоты, регулирующие сахар в крови, холестерин, помогает убивать вирус «кандида албиканс».

Содержащийся в овсе витамин Е повышает потенцию, борется с ревматизмом, диабетом, нейродермитом, атеросклерозом, гипертонией, коронарной недостаточностью, болезнями печени.

Как готовить?

Делаем заготовку на 10 завтраков для одного человека. Берем стакан овса в шелухе, тщательно моем руками в холодной воде, заливаем кипятком и через 5 минут снова моем, добавив холодной воды. Помещаем в 2-литровую кастрюлю, заливаем водой и варим 30 минут. По остывании жидкую часть сцедите в трехлитровую банку, овес пропустите через мясорубку и поместите туда же. Добавьте в банку 0,5 литра геркулеса, 3 ст.ложки сметаны или полстакана кефира или оставшуюся предыдущую закваску при последующих заготовках. Доливаем банку доверху теплой водой и закрываем пластмассовой крышкой. Ставим на квашение при комнатной температуре на двое суток. Через двое суток протираем все через дуршлаг и снова помещаем в ту же банку. Плотно закрываем и храним в холодильнике до 20 суток.

Для приготовления одной порции каши берем один стакан жидкой фракции, 3 ст.ложки гущи (достать со дна банки), полстакана воды и 2 ст.ложки геркулеса. Варим на медленном огне, помешивая, одну-две минуты после закипания. Подержать под крышкой еще минут пять и вылить в тарелку. В тарелку же добавить соль, специи по вкусу, зелень, растительное или сливочное масло. Можно есть кашу с хлебом. Это ваш завтрак. Энергии хватит на весь день. Эта каша вам обязательно понравится, и вы будете есть ее каждый день. Продукт диетический, есть его можно всем: кому для лечения, кому для очищения организма, нормализации веса, а кому просто как завтрак – питательный и дешевый. Приятного аппетита!

Адрес: Чеведаеву Геннадию Степановичу (народному целителю), 236041, Россия, Калининград, ул.Куйбышева, д. 115, кв.16.

Отвар из овса

1 стакан промытых зерен овса залить 1 л теплой воды, настаивать 10 часов, затем варить на слабом огне 30 мин., как закипит. После чего укутать и настаивать еще 12 часов. Затем процедить, довести объем отвара до 1 л водой. Пить теп на водяной ба огне).

Так как проц готовления от тельная, я дела сразу. Хранить нике не боле Надо так расс готовление отв на 3-й день, в вечером, пить у

И еще: прав готовить отвар важное искусст для отвара буде зовать обыкнов из-под крана, пользы это не Водопроводную дует фильтров раживать. Из ной удалить се белую и выпу лучше использ родниковую, к Приношу, клад ребряные вещ тинки – у кого

Набирая вод родничку, а пе взять, говорю: яна, вода Тать воды от вся Дома обязате воду на солн сколько часов воздухе. Надо дичка была ультрафиолет ми. Если тако сти нет, то об ультрафиолет которую прод Я еще ставлю да поют птич играет чудес Все это можн кассету: пени ку, морской включить дл воды.

Только на советую гото отвары из це

Отвар овса нимать при почек, печени зыря – 3 раз недели: вес осенью. Пит отвара нато стакана — за да и 2 стака часа после пить регуляр до 100 лет.

Адрес: Б Васильев РОО, Алан кавказ, ул 14/5-5.

отвара до 1 л кипяченой водой. Пить теплым (греть на водяной бане, а не на огне).

Так как процедура приготовления отвара длительная, я делаю 3 порции сразу. Хранить в холодильнике не более 2 суток. Надо так рассчитать приготовление отвара, чтобы на 3-й день, в обед или вечером, пить уже свежий.

И еще: правильно приготовить отвар – немаловажное искусство. Если вы для отвара будете использовать обыкновенную воду из-под крана, то особой пользы это не принесет. Водопроводную воду следует фильтровать и замораживать. Из замороженной удалить сердцевину – белую и выпуклую. Еще лучше использовать воду родниковую, как делаю я. Приношу, кладу в нее серебряные вещи или пластинки – у кого что есть.

Набирая воду, кланяюсь родничку, а перед тем, как взять, говорю: «Земля Ульяна, вода Татьяна, дай мне воды от всякой беды». Дома обязательно ставлю воду на солнышко на несколько часов на открытом воздухе. Надо, чтобы водичка была обработана ультрафиолетовыми лучами. Если такой возможности нет, то обработайте ее ультрафиолетовой лампой, которую продают в аптеке. Я еще ставлю водичку, когда поют птички поутру или играет чудесная музыка. Все это можно записать на кассету: пение птиц, музыку, морской прибой – и включить для обработки воды.

Только на такой воде я советую готовить и любые отвары из целебной травы.

Отвар овса следует принимать при заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря – 3 раза в год по две недели: весной, летом и осенью. Пить по 2 стакана отвара натощак утром, 2 стакана — за 2 часа до обеда и 2 стакана — через 3 часа после обеда. Если пить регулярно, проживете до 100 лет.

Адрес: Боженко Нине Васильевне, 362019, РОО, Алания, г.Владикавказ, ул.Шмулевича, 14/5-5.

ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКИХ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Недалеко от центра Пекина — в западной части города находится даосская «Обитель белых облаков» — Байюнгуан. Этот монастырь — резиденция одной из древнейших религиозно-мистических сект, занимавшихся некогда поисками эликсира бессмертия. И, как повествуют старинные китайские хроники, небезуспешно. В легендах и записях ученых монахов постоянно фигурируют личности, которым перевалило за сто лет. Древние китайские эскулапы и нынешние просвещенные монахи из института даосизма разработали целую систему рекомендаций по предотвращению старости. Об актуальности этой проблемы в наши дни говорит широко распространенный, любимый пекинцами журнал «О долголетии и здоровье». Он выходит дважды в год и представляет собой дайджест, где названы и описаны народные лекарственные средства, собраны практические рекомендации и советы, которыми может воспользоваться любой читатель. Секреты китайского «бессмертия» оказываются довольно простыми. Фактически это энциклопедия здоровья для пожилых людей.

Вот как выглядят, например, стандарты молодости для тех, кто давно уже вышел из этой возрастной категории:

Блестящие глаза отражают работу сильного, хорошего сердца и нормально функционирующей печени. Громкий голос подтверждает стабильность действия дыхательной системы. А у людей с худощавой фигурой обычно не бывает высокого давления. Твердые зубы издавна символизировали крепостную стену, оберегающую от физических недугов и болезней души. Поэтому радуйтесь, даже если у вас сохранились только передние резцы — они способны сокрушить любой съедобный продукт с силой в 60-75 кг/см², то есть такой же, с какой всем телом давит опирающийся на трость человек. Быстрая походка (оптимальный шаг — полторы ступни) и гибкость поясницы — верный показатель того, что у «скорохода» в порядке основные «шарнирные» элементы двигательного аппарата — суставы рук и ног.

Чтобы каждый день позволял вам отодвигать границу смерти, следует придерживаться нескольких непреложных правил:

Надо почаще улыбаться, грусть оставить в стороне. Хорошее настроение и смех — лучшие витамины для долгой жизни. Умеренность в еде и питье, твердый режим дня тоже способствуют многолетнему процветанию человеческого организма.

Один из законов сохранения жизненной энергии — лечебная гимнастика. Оригинальную, самобытную систему физзарядки выработали восточно-азиатские целители. В китайских методиках, всегда отличных от европейских, делается упор не на наращивание мышц, а на растягивание мускулов и регулировку дыхания как путь достижения гармонии между разумом и телом. Именно такой подход положен в основу гимнастических систем цигун и тайцзыюань, помогающих отсрочить старость.

Если рано утром выглянуть в окно или днем побывать в парке, всегда можно увидеть группу пожилых людей, исправно выполняющих упражнения. А образцы этих, передающихся из поколения в поколение, несложных, но четких движений, широко представлены в каждом номере журнала с рисунками и комментариями к ним. Знатоки физической культуры утверждают, что подобные системы помогают избегать переутомления и сохранять жизнестойкость, несмотря на стрессовые атаки, физические и эмоциональные перегрузки.

Любопытные рекомендации касаются частого причесывания и сбережения волос. Между прочим, выяснилось, что 84% страдающих от стресса и 23% женщин в депрессии успешно используют поход в парикмахерскую «в лечебных целях».

А китайская народная медицина предлагает мыть голову один раз в неделю, оптимальная температура — 35-40°С. После мытья не стоит принимать горячий душ. А причесываться лучше всего деревянной расческой, двигая ее не только со лба к затылку, но и наоборот.

Трижды — утром, перед обедом и сном — китайские методисты предписывают делать в течение 15 минут массаж головы с помощью деревянной расчески и пальцев. Это столь же важно для продления жизни, как и регулярная ходьба пешком, общая атмосфера доброжелательности и приветливости, невозмутимого спокойствия в любых ситуациях, счастливая свадьба в прошлом и употребление женьшеня.

Кстати, по мнению специалистов по бессмертию, не только женьшень защищает организм от одряхления, но и регулярное потребление витаминов С и Е. Очень полезным считают китайские фармацевтики и миндаль, который содержит витамин В-17, способствующий обновлению клеток.

Конечно, в короткой заметке перечислить все рецепты продления жизни, опубликованные на двухстах страницах журнала, невозможно. Для нас с вами важен факт: идеи оздоровления кочуют по миру в различной форме, но одинаково интересны, будь то в России подписчикам «ЗОЖ», будь то в Китае читателям журнала «О долголетии и здоровье».

Спец. корр. вестника «ЗОЖ»
Юлия КИРИЛЛОВА.

Пекин.

Аптечка «ЗОЖ»

Ежегодно полку читателей «ЗОЖ» прибывает. Происходит как бы постоянное обновление рядов поклонников «ЗОЖ». Разумеется, у «новеньких» масса вопросов.

«Вы часто на страницах вестника упоминаете о мази Балыниных, тройчатке Иванченко, овсяном киселе Изотова, методике рака по методу Шевченко. А что это такое, мы, недавние читатели вестника, понятия не имеем. Было бы очень хорошо, если бы вы время от времени повторяли старые и наиболее популярные, а точнее, применимые рецепты «ЗОЖ».

И это не какая-то единичная просьба. Подобные можно встретить в письмах тех людей, кто читает наш вестник с недавних пор. Именно по этой причине мы решили открыть рубрику «Лучшие рецепты «ЗОЖ» за все годы». Сегодня мы предложим вам два рецепта. Они не просто популярны. Они потрясающе эффективны.

«Тройчатка» Иванченко появилась в ответ на «тройчатку» американской целительницы Хильди Кларк (спиртовая настойка черного ореха, гвоздика и полынь). Понятно, с черным грецким орехом у нас возникают проблемы. Поэтому Иванченко предложил вместо него пижму. Нет-нет, скорее, все три травы Иванченко действуют сообща, помогая бороться организму со всеми видами обитающих в нем паразитов.

Что касается мази Балыниных. В лечебнике Куренного существует похожее описание мази, но балынинская, пожалуй, эффективнее. Читатели изготавливают ее сами, используя различные виды растительных масел — от подсолнечного до оливкового. Многие демонстрируют недюжинную изобретательность, различными способами улучшая рецепт. В результате сфера его успешного применения постоянно расширяется.

Тройчатка Иванченко

В тройчатку № 1 входят: лижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие. Базовая доза порошка из цветов пижмы — 1 г; суточная — до 3 г. Для полыни горькой — соответственно 200—300 мг на прием и до 1 г в сутки; для свежего порошка гвоздики — 0,5г и 1,5 г.

Лучше принимать все три компонента сразу, заложив их в капсулы для лекарств. Они иногда продаются в аптеках. В противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. На худой конец можно принять порошки и без капсул, запивая водой.

Внимание: при язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать тройчатку № 1 не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление крови — гвоздика его повышает.

Теперь, как принимать тройчатку? В первый день по 1капсуле (разовая доза) за полчаса до еды. Во второй день — по капсуле перед завтраком и перед обедом. А третий день и всю последующую неделю принимайте по капсуле (порции) тройчатки три раза в день: перед завтраком, перед обедом и перед ужином. Затем желательно принимать тройчатку (дневную дозу) раз в неделю в течение нескольких месяцев, иногда до года.

Учитывая, что не все могут длительно использовать тройчатку № 1, я разработал ее заменитель — тройчатку № 2.

Действие ее несколько слабее, но как профилактическое и поддерживающее средство она вполне подходит. Состав тройчатки следующий: порошок тмина обыкновенного (разовая доза 0,5 г, суточная — 1,5 г), порошок цветов календулы лекарственной (1 г на прием, до 3 г в сутки), порошок корней и корневищ аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г в сутки). Эти травы почти не токсичны, их можно применять даже без капсул за полчаса до еды, наращивая по той же схеме, что и первую тройчатку. Лечебная доза (1,5+1+1,5 г), спустя две недели ежедневного приема она сменяется на такую же профилактическую раз в неделю. Перед и во время обильных месячных тройчатку № 1 лучше сменить на № 2, так как полынь и пижма обладают месячногонным действием. Однако полностью заменить ее она не может.

Учтите: во всех случаях, когда после лечения люди позволяли себе нарушение диеты (недоваренное мясо, рыба, консервы, полуфабрикаты), симптомы заболевания и паразиты появлялись вновь.

Бальзам Балыниных

Основное назначение мази — лечение гнойных заболеваний. Применение дает возможность быстро вылечивать гнойные заболевания без хирургического вмешательства.

Через двадцать минут после наложения повязки с мазью хирург вскрывает и очищает рану. Остается только долечить в течение трех-пяти дней.

Наша мазь вылечивает несколько заболеваний: фурункулы, карбункулы, панариций, зубную боль, воспаление надкостницы, насморк, гайморит (без проколов), послеоперационные гноящиеся швы, предотвращает гангрену.

Мазь также лечит ожоги, трещины, снимает боли в суставах. Она обладает очень сильными проникающими свойствами. Если несколько раз помазать шею, проходит ангина.

Мазь не лечит язвы на ногах при тромбофлебите.

Как лечиться мазью?

Кладете мазь на чистую плотную ткань (не на бинт), сложенную в несколько слоев, чтобы толщина ее была 3-4 мм. Накладываете на больное место, бинтуете — 3 раза в день: в 9 часов утра после завтрака, в 14 часов после обеда и в 21 час после ужина. При лечении насморка 5-6 раз в день слегка смазывают мазью носовые ходы. При лечении гайморита, гноящихся швов, ожогов, суставов повязка не требуется. Достаточно 5-6 раз в день помазать мазью (не втирая) больное место. Противопоказаний к применению мази нет. Никаких побочных явлений мазь не вызывает.

Состав мази таков: елей (деревянное масло, гарное масло, лампадное масло), чистый воск, сахар. Для приготовления мази надо брать желтое, неочищенное масло, так как оно сильнее очищенного.

Как приготовить мазь?

На 100 граммов елея берете 40 граммов чистого воска. В эмалированную посуду кладете кусочки чистого воска, заливаете елеем, кладете 5 г сахарного песка.

Все это на слабом огне при помешивании доводится до кипения и снимается с огня.

Остудить — и мазь готова к применению. В стеклянной посуде при комнатной температуре мазь полностью сохраняет свои целебные свойства в течение года.

Дом

Чудо-с
которы
помог
свекро
дожить
до глуб
старос

Моя свекро
жила до 88
бодрость, хор
и, как говори
смерти была
состав она
как общеук
средство. На
ки взять 500
косточек и 50
компоненты
одной емкос
щей по объе
в темное ме
6 дней, пе
встряхивая.
1 столовой
едой, а тем,
боты не име
можности,
утеплив гол

Адрес: Ар
рисе
454077, г. Ч
Мамина, д.

Сок мо
чистит
сосуды
и улуч
памяти

Уже четы
я пропила
Летом ее в
делаю сок
лью по пол
в день за 3
(можно по
дом). Он о
и улучшает
ство прове
вить сок мо
вперед, но
жий. Курс

Адрес:
Надежде
627540,
обл., п.
Советская

Чудо-состав, который помог моей свекрови дожить до глубокой старости

Моя свекровь Мария дожила до 88 лет, сохранив бодрость, хорошую память и, как говорится, до самой смерти была на ногах. Этот состав она использовала как общеукрепляющее средство. На бутылку водки взять 500 г изюма без косточек и 500 г меда. Все компоненты соединить в одной емкости, подходящей по объему. Поставить в темное место в шкаф на 6 дней, периодически встряхивая. Принимать по 1 столовой ложке перед едой, а тем, кто из-за работы не имеет такой возможности, пить на ночь, утеплив голову платком.

Адрес: Артемовой Ларисе Николаевне, 454077, г. Челябинск, ул. Мамина, д. 3 «а», кв. 27.

Сок мокрицы чистит сосуды и улучшает память

Уже четыре лета подряд я пропила сок мокрицы. Летом ее везде полно. Я делаю сок из мокрицы и пью по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды (можно подсластить медом). Он очищает сосуды и улучшает память. Средство проверенное. Готовить сок можно на два дня вперед, но лучше пить свежий. Курс — 1 месяц

Адрес: Харитоновой Надежде Моисеевне, 627540, Тюменская обл., п. Абатский, ул. Советская, д. 56.

Семиколенник. Он же дикое просо. Он же горец шероховатый

После публикации в вестнике № 17 за 2001 год моего письма «Вот так сорняк» ко мне полетели письма. В основном просят выслать семиколенник. Мои небольшие запасы исчерпаны, остался небольшой пучок. Я отправляю его по веточке в качестве образца. Однако очень хочется помочь всем, поэтому высылаю рисунок травы, которая по-научному называется «горец шероховатый» (я специально ходил на биологический факультет нашего университета и консультировался со специалистом). Эта

трава хорошо заметна во время цветения (до сентября) на картофельных участках. Очень характерный признак — стебель как бы собран из нескольких стебельков, а в местах их соединения — утолщения, похожие на узелки. Из них чаще всего выходит лист, пасынок (ветка) тоже с узелками или ножка колоска. Семена расположены на колоске очень кучно, плотно. Листья длинные и не очень широкие. Я прошу поместить рисунок в вестнике, потому что отвечать на письма мне трудновато — оба глаза прооперированы по поводу катаракты.

Адрес: Бирюкову Аркадию Арсентьевичу, 424020, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 6 «Д», кв. 2.

«ЗОЖ»: Что ж, просьбу выполняем.

Напомним, и о чем шла речь в письме Бирюкова. Аркадий Арсентьевич писал, что с помощью отвара семиколенника он вылечился от варикозного расширения вен, а его жена за одну неделю — от геморроя. Как готовить отвар. 2 ст. ложки измельченной травы (той самой, что перед вами на рисунке) залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

От пяточных шпор

У меня на пятках были шпоры. Работала почтальоном, очень трудно было ходить. Знакомый пчеловод дал мне положок — кусок ткани под крышкой улья, обсиженный пчелами. Я его разделила на две части и наматывала на голые ноги как портянки. Целый день ходила так, примерно месяца три. Мне 63 года — прошло больше 10 лет, никаких шпор нет.

Адрес: Чепкасовой Н.В., 427438, Удмуртия, Воткинск-8, ул.Луначарского, 38-36.

Свечи от геморроя

Когда я была молодая, замучил меня геморрой. Много раз лечилась амбулаторно: свечи, противогеморроидальный чай, сидела на горячих куриных яйцах — ни один из способов не был эффективен.

Жили мы тогда в Таджикистане в городе Яван. Пошла я навестить подругу в больницу. С ней в палате лежала бабуля. Спросила, почему это я не сажусь. Я ответила, что не могу сидеть, и поделилась с ней своей бедой. Бабушка дала мне отличный совет. Все компоненты для лечения можно купить в аптеке. Это: капли мяты или мяты перечной, цинковая паста, если такой нет, то можно взять цинко-нафталановую мазь, и несоленое сливочное масло. Пропорции такие: 20 г сливочного масла, 15—20 г цинковой пасты, 15—20 капель мяты. На пластмассовой крышке все смешать в однородную массу, разровнять и положить в морозильную камеру. Как только паста застынет, нарезать длинной соломкой 3—3,5 см. Свечи ставить на ночь. После 10 процедур забудете, что когда-то был геморрой. Во время лечения нельзя пить спиртное, курить. Воздержаться от половых сношений. На мой взгляд, это самый эффективный способ обойтись без операции.

Адрес: Тереховой Альбине В., 630084, г. Новосибирск-84, ул. Авиастроителей, д. 9, кв. 9.

Чай «гремучая смесь»

Если вам жизнь не в радость из-за простуды и озноба, то берите скорее кружку, наливайте горячий чай, кладите туда чайную ложку меда, малинового варенья, чуточку красного перца и столовую ложку спирта (или две ложки водки). Выпейте горячим, утеплите ноги, оденьтесь потеплее и устраивайтесь около телевизора. Ноги должны «гореть», если такого эффекта нет, значит, мало спирта или водки. Как пройдет простуда, не заметите. Меня так лечили бабушка, мама, а теперь и я лечу этим составом своих внуков и правнуков.

Адрес: Валову Владимиру Михайловичу, 456228, Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й микр-н, д. 34, кв. 46.

С аллергией помогают справиться сельдерей и чеснок

Сейчас многие люди страдают аллергией. Она бывает разная. Лично у меня аллергический насморк. Какое же это мучение! То глаза чешутся, то чихаешь, то из носа течет... Выручает меня сельдерей. Я беру несколько больших пучков травы сельдерея, промываю корни и листья, режу и пропускаю через мясорубку. Отжимаю сок. У меня получается около 2 литров сока. Принимаю 2—3 раза в день по 1 ст. ложке натощак за 20 — 30 минут до еды. Нос «подсох», и я получила возможность отдохнуть от «нафтизина», который, кстати, повышает давление, «аллергодила» и гормонального препарата «альдецина». Сок я держала в холодильнике под морозильной камерой, недели три он сохраняет свои вкусовые и лечебные свойства. Если вы заметите, что сок изменил вкус, добавьте сахара в качестве консерванта, и сок не испортится.

Мне помогает и простое доступное средство — чеснок. Тру на терке, заворачиваю кашицу в двухслойный кусочек бинта и втираю вдоль позвоночного столба 1 раз на ночь в течение 10 дней подряд. Если не помогает, то через 10 дней повторяю лечение.

Адрес: Максимовой Ие Арсеньевне, 156013, г. Кострома, ул. Боевая, д. 54, кв. 26.

Колит не беспокоит уже 15 лет

На «ЗОЖ» я подписалась по совету старшей сестры. Многие рецепты беру на заметку, что-то советую знакомым, что-то применяю сама. Хочу поделиться опытом лечения колита, с которым мучилась 15 лет назад. Сейчас мне 49 лет и, слава Богу, все нормально.

У меня были сильные боли, то понос, то запор. После обследования в районной поликлинике в конце концов мне поставили диагноз: спастический колит с сужением кишечника. Лечащий врач посоветовал кушать побольше морковки и свеклы, но никаких лекарств не выписал. Я осталась со своей болезнью один на один.

Как-то мне в руки попала подшивка журнала «Здоровье» прошлых лет. Там была опубликована статья — не помню автора — «Почему у ребенка болит живот?». Я внимательно прочла ее и выписала рецепт лечения кишечника, приведенный в статье. Взять 1 ст. ложку тысячелистника, 1 ст. ложку зверобоя, 1 ст. ложку бессмертника песчаного. 1 ст. ложку этого сбора залить стаканом (200 мл) кипятка, запарить на водяной бане и кипятить 15 минут при закрытой крышке. Потом процедить и пить три раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Курс — две недели пить, две недели отдыхать. Так в течение 6 месяцев.

Бессмертник песчаный в наших краях не растет, поэтому я покупала его на базаре у травников. В течение двух недель лечения состояние мое заметно улучшилось, но я продолжала пить по графику все полгода.

Адрес оставляю только для редакции, потому что переписываться мне, к сожалению, не позволяет время. Исламовой Нурие Хатифовне, Татарстан.

20 капель валерианы

Хочу дать совет людям, которые мучаются кашлем. Во время приступа — у меня он обычно начинается после одиннадцати часов вечера — я выпиваю 20 капель валерьянки на 1/2 стакана воды. Через несколько минут кашель стихает.

Адрес: Родиковой Светлане, 644109, г. Омск, ул. Гашека, д. 20/1, кв. 18.

Медное кольцо успокоит головную боль

Меня мучили частые головные боли. Хотите верьте, хотите нет, но мне помогла обыкновенная медная проволока. Когда мне посоветовали этот метод, я посмеялся, но решил испробовать. Я согнул проволоку в кольцо и надел на голову. И вы знаете, боль ушла минут через 5. С тех пор все мои знакомые лечат головные боли медным кольцом.

Проволоку лучше брать многожильную в оплетке из хлорвинила, тогда между головой и проволокой будет своеобразная прослойка и эффект будет лучше. Да и кольцо такое мягче и удобнее. Попробуйте, хуже не будет.

Адрес: Захарову Виталию Сергеевичу, 613030, Кировская обл., Чепецкий р-н, Просница, ул. Ленина, д. 49, кв. 33.

Каштаны и гайморит. Возвращаясь к напечатанному

Первая моя заметочка «Каштан от гайморита» была опубликована в «ЗОЖ» № 20 за 2001 год. На меня обрушилась лавина писем с вопросами и просьбами выслать каштан. Ответить на каждое письмо я не в силах, к тому же не все присылают конверты с обратным адресом. Сама я пенсионерка и покупать конверты не могу — пенсия не позволяет. Выслать же каштаны не имею возможности. У нас в Удмуртии каштаны не растут — это южное дерево. Я заказывала плоды на Украине или в Калининграде. Для лечения, кстати, годится только дикий каштан, еще его называют «конским».

Повторю рецепт. Снимите коричневую оболочку, а белое ядро натрите на терке или поскоблите ножом. Потом закладывайте эту каштановую стружку поглубже в ноздрю с помощью пластмассовой или стеклянной палочки. Количество каштановой стружки определите сами. Лечение проводить до выздоровления. Этот метод подходит больше тем, кто не делал проколов. Лечитесь и сами увидите результат.

Адрес: Иванской Галине Ивановне, 426075, г. Ижевск, ул. Союзная, д. 11, кв. 45.

Про яблоко и луковицу

Хочу поделиться недавно рекомендованным, но уже успешно опробованным средством от кашля (и даже в какой-то степени от других проявлений простуды).

Большое яблоко и луковицу поменьше — не чистить, помыть то и другое, разрезать на 4-8 частей. Опустить в 1 литр холодной воды, довести до кипения и тотчас сделать маленький огонек — дать повариться, пока луковица не будет мягкая. Процедить через несколько слоев марли, отжать проваренные лук и яблоко, залить в термос. Небольшими порциями, охлаждая до теплой температуры, выпить в течение дня. За день-два кашель прекратится.

Адрес: Гринблат Марии Израилевне, 65023, Одесса, ул. М. Арнаутская, 55/11.

Ромашка, шалфей, эвкалипт... и мазь Вишневского

У нас с мужем растет дочка. Ей 3,5 года. Естественно, иногда болеет. В больницу мы обращаемся в крайних случаях, стараемся лечить сами. Таблетки не пьем. Травы — вот наша аптека. От сильного кашля можно избавиться за 3 дня. Рецепт верный, испытанный. В маленькой кастрюльке сварите 5—6 небольших картофелин в мундире. Воду не сливайте, а бросьте туда по щепотке трав ромашки, шалфея, липы, календулы, листьев эвкалипта. Размешать и чуть помять картошку. Затем сесть вместе с ребенком возле кастрюльки, укрыться покрывалом или обычной простыней. Чуть приоткрыть крышку и всыпать 1 чайную ложку соды. Дышать парами около 10 минут. Почитайте что-нибудь ребенку, чтобы он высидел это время. После ингаляции желательно минут 10—20 посидеть укрытыми. Но при температуре, даже невысокой, такую процедуру проводить нельзя.

А еще хочу рассказать, как мы вылечили увеличенный лимфоузел в подмышечной впадине. 7 дней в больнице нам кололи пенициллин. Никаких сдвигов. И вот в гости к нам приехала мамина подруга. Она своего сына вызволила из больницы и вылечила сама. На марлевую повязку нанести 2—3 чайные ложки мази Вишневского. Приложить на лимфоузел и зафиксировать. Не кутать! Повязку менять строго через 2 часа. На ночь можно класть в 2—3 раза больше мази, чем днем. Через 10 дней все должно пройти. Но для закрепления результата поделайте еще 3—4 дня компрессы из камфарного масла. Повязка должна пропускать воздух. Компрессы ставить ровно на 5 часов.

Адрес: Брянцевой Татьяне Георгиевне, 352180, Краснодарский край, Гулькевичский р-н, с. Отрадокубанское, ул. Победы, д. 48.

Старый китаец посоветовал нарвать листьев березы

В одном из вестников прочитала в рубрике «Отзовитесь» письмо Аникиной Марии Алексеевны из Краснодарского края. У нее болеет внучка — плохо ходят ножки. Когда моему сыну было 4 года, его с такой же болезнью положили в краевую больницу. Сказали, что это на 2 года. Я чуть в обморок не упала. Пролежал он, правда, 8 месяцев... Помог нам старик-китаец. Он подсказал нарвать в мае до восхода солнца листьев березы, которые не успели еще до конца распуститься — в этот период они хорошо сохраняют эфирные масла. Полмешка этих листьев насыпать мальчику в постель, а в другую половину, что в мешке, опустить ножки. Мы вылечили сына за 6 подходов. Сейчас ему 40.

Адрес: Тришиной Тамаре Максимовне, 658040, г. Новоалтайск, Алтайского края, ул. Октябрьская, д. 13, кв. 11.

Свиной жир лечит щитовидку

Пользуясь советами читателей, я, в свою очередь, хочу поделиться с ними своим опытом. Спасибо всем, кто присылает рецепты, кто не молчит, а рассказывает то, что знает сам.

Моя проблема — щитовидка. Могу посоветовать метод, которым лечусь сама. Отрезаю тонкий кусочек нутряного свиного жира и кладу на ночь на область щитовидной железы. Сверху накрываю целлофаном или пергаментом и повязываю старым шерстяным шарфиком. Утром снимаю и промокаю шею салфеткой. Мне хватает 200 г жира. Такие компрессы нужно делать в течение месяца и лучше зимой, потому что, во-первых, легче купить нутряной жир, а во-вторых, если возникнет раздражение на коже, шею можно прикрыть шарфиком или платком — летом это делать сложнее.

И второе — когда ногу сводит судорога, многие пугаются, начинают растирать ногу, вскакивают на пол... Мои дорогие, не волнуйтесь и не пугайтесь. Как только почувствуете, что начинается приступ судороги, возьмитесь рукой за пальчики и потяните на себя. Тяните, пока не пройдет боль. Меня донимали судороги, пока один хороший человек не научил меня их предупреждать. Они стали появляться все реже и реже, пока совсем не пропали.

Адрес: Фонаревой Лидии Александровне, 123585, г. Москва.

«ЗОЖ»: Лидии Александровне —79. Ей трудно отвечать на письма, поэтому она просила не публиковать ее адрес.

Спасибо муравьям, соли и Анне Даниловне

В «ЗОЖ» № 17 за 2000 г. я прочитала статью «От белой смерти к белому спасению», и нет слов, чтобы выразить благодарность автору этой статьи Анне Даниловне Горбачевой за прекрасный и доступный путь излечения.

У мужа на позвоночнике образовалась опухоль, и она стала разрастаться в виде затвердений. Что делать? Операция? Но ведь он перенес инфаркт. И вот ваша статья! Я использовала поваренную соль и солевую повязку. 10-процентный раствор готовила сама. 1 столовую ложку с горкой поваренной соли и 9 ложек горячей воды. Повязку делала из 8 слоев марли, а чтобы держалась, обвязывала еще и шерстяным шарфом. Сделала мужу 8 процедур, и тут мне надо было уезжать в санаторий. Каково же было мое удивление после приезда: у него полностью рассосалась опухоль на позвоночнике.

А тут со мной произошел такой случай. Поскользнулась, упала. Сильно ушибла левую грудь. Положили в травматологию. Грудь была вся черная от кровоподтеков. Делали УВЧ – не помогло.

И тут я вспомнила про спасительницу соль и решила снова прибегнуть к ней. Муж принес мне в больницу полкилограмма соли и марлю. Я на ночь сама себе делала примочки тайком от врачей. Когда на 9-й день меня осмотрел маммолог, от ушиба и кровоподтеков не осталось и следа.

Простой метод был напечатан, и как для меня своевременно!

В благодарность хочу поделиться собственным примером применения старого народного рецепта.

В 1975 году я закончила учебу в вечернем институте. За годы учебы намаялась – днем приходилось ездить на работу в другой конец города, а поздно вечером возвращаться домой в еще более дальний. Короче, видимо, от переутомления у меня онемели ноги. Началось все с большого пальца – он потерял чувствительность, а потом я просто уже не могла передвигаться. Самое страшное: врачи не могли установить диагноз. Возможно, болезнь прогрессировала бы и неизвестно, к чему бы привела, но соседка посоветовала съездить на майские муравьиные кочки. В начале июня муж повез меня в лес. Отыскал муравейник. Я встала на него обеими ногами, но укусов не почувствовала. Постояла минут 20, а потом растерла ноги муравьями, надела простые чулки и поехали домой. Так я ездила к муравейнику 7 раз. Через месяц ноги обрели чувствительность, я стала уверенно ходить, постепенно прошло и онемение.

Адрес: Азаровой Лидии Ивановне, 644121, Омск, ул. Стальского, д. 12, кв. 12.

Руфочка, Анечка и Валентина, или Как победить бессонницу

Многие мучаются бессонницей. Буду рада, если кому-то поможет средство, о котором я случайно узнала еще в далекие 50-е.

Мы — три студентки-подружки — жили тогда на квартире у бабушки Фени. Был июнь. Буйно цвела сирень в палисаднике. По ночам в нашу комнату ярко светила луна. Мы сдавали экзамены за 3-й курс. Очень много готовились, и у меня пропал сон. Ночью девочки, Руфочка и Анечка, спокойно спят, а я не могу заснуть.

Но вот однажды бабушка Феня спросила: «Валь, ты что-то болеешь?» Я ей рассказала про бессонницу. А она и говорит: «Что ж ты раньше не сказала? Пойди, набери вечерком в колодце воды, только иди, не разговаривай ни с кем. Поставь ведро в темный угол так, чтобы могла глядеться в воду, как в зеркало, и все пройдет».

Я так и сделала. Все прошло! После я еще раз слышала об этом народном средстве.

Адрес: Валентине (ПВ²), Курганская обл.

«ЗОЖ»: Валентина (ПВ²) сделала приписку в том плане, что она надеется: ее бывшие подруги-однокурсницы и однокурсники (ведь могут же они читать «ЗОЖ»!) узнают в таинственной ПВ² свою бывшую Валечку и захотят связаться с ней. Адрес Валентина просила оставить в редакции, но сообщила, что 4-й курс института закончила в 1958 году. «Теперь все мы бабушки и дедушки и с тех пор никогда не виделись. А так хочется встретиться и узнать, кто и как прожил свою жизнь».

Для ленивых, но не брезгливых!

Рецептами вестника пользуюсь уже второй год и не написать вам не мог. Советы, которые дают читатели, просты и доступны каждому, главное — было бы время и желание ими заняться, но, как правило, не хватает именно времени. Вот я и хочу поделиться своим опытом лечения с теми, у кого до себя не «доходят руки».

Если у вас повысилась температура, смочите кусочек ватки собственной уриной, положите на пульс, сверху накройте полиэтиленом и забинтуйте — примерно через час, как правило, температура нормализуется.

При первых признаках простуды: насморке, кашле, болезни горла, ломоте суставов необходимо взять х/б носки, смочить в урине, отжать и надеть на ноги; сверху надеть полиэтиленовый пакет и еще шерстяной носок. Держать компресс всю ночь, если мало ночи, то можно и днем. Результаты не заставляют себя долго ждать.

Наиболее сильный эффект с упаренной уриной: 1 литр урины упариваете до стакана на медленном огне, далее все делаете так же, как сказано выше.

Все эти рецепты очень подходят и для лечения детей любого возраста.

Желаю всем здоровья и успехов.

Адрес: Прилуцкому Сергею Николаевичу, 141300, Московская обл., г. Сергиев-Посад, Ново-Угличское шоссе, д. 17, кв. 4.

Мазь из календулы

Город у нас небольшой. Это я к тому, что то и дело встречаю в больничных очередях одни и те же лица. Конечно, бывают серьезные болезни, при которых без помощи врачей не обойтись. Но зачастую — а мне как травнице часто приходится общаться с больными — люди просто не хотят заняться своим здоровьем сами. Природа дала человечеству травы. И мне хотелось бы напомнить читателям о календуле. Предлагаю один рецепт мази, которую легко изготовить в домашних условиях. Кстати, лучше всего целебные свойства календулы проявляются в мазях.

0,5 литра топленого нутряного свиного жира подогреть на сковородке до легкого дымка, затем добавить 50 г сухих цветов календулы, минуты три пожарить, слегка помешивая, затем выключить плиту и оставить до утра на сковороде. Утром немного подогреть и отжать цветы. Жмых выбросить, а мазь разлить по баночкам. Готовую мазь хранить в холодильнике не больше года. Ее можно применять при варикозе, трофических язвах, любых ранах и ожогах, при грибковых заболеваниях.

Адрес: Плахуте Людмиле Леонидовне, 655154, Хакасия, г. Черногорск, ул. Сиреневая, д. 25.

О таком свойстве земляники я и не догадывалась

Решила написать про то, как мы вывели остриц и глистов у сына. Больше трех лет мы не могли от них избавиться. Пробовали многое: лекарства, народные средства (кокос, чеснок, лимон, тыквенное семя), но ничего не помогало. Случайно я прочитала в отрывном календаре про средство, которым можно изгнать солитера. Я подумала: а поможет ли оно от глистов? Метод безвредный, и мы решили попробовать. Нужно в течение дня съесть 2—3 стакана земляники, а перед сном небольшую селедку с луковицей среднего размера. Перед сном и ночью не пить.

Ваня, сын, съел только землянику. Лук не смог. В течение 6 дней вся эта живность выходила. Мы сделали клизму, и из него вышла еще целая куча.

Через месяц мы сдали анализы. Вы не поверите! Я плакала, узнав результаты — они были хорошие! Я рассказала про это средство нашему гастроэнтерологу, она ответила, что работает 20 лет, но о таком методе не слышала.

Адрес: Полуянцевой Ирине, 454078, г. Челябинск, Южный бульвар, д. 26 «а», кв. 93.

Много лет не могу избавиться от красного плоского лишая языка. Мне даже делали операцию, но лишай растет снова. Может быть, у кого было такое заболевание? Отзовитесь!

Адрес: Кузнецовой Галине Николаевне, 675000, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Пионерская, д. 46, кв. 6.

* * *

Нашей единственной дочери поставили диагноз: периферическая кистозная дистрофия сетчатки обоих глаз. Миопия 1-й ст. Спазм аккомодации. Предлагают операцию, но хотелось бы избежать ножа.

Адрес: Баловневой Ноне Ильиничне, 662100, Краснодарский кр., г. Ачинск, в/ч, д. 198, кв. 41.

* * *

Откликнитесь, пожалуйста, те, кто вылечил народными средствами контрактуру на руках.

Адрес: Куицу Ивану Давыдовичу, 658733, Алтайский кр., Каменский р-н, пос. Филлиповский.

* * *

У моей сестры заболевание кожи ног и рук — дрожжевой грибок. Прошу всех, кто вылечился или знает народные средства от этой напасти, напишите, пожалуйста.

Адрес: Колпиц Лидии Ивановне, 431350, Мордовия, г. Ковылкино, ул. Желябова, д. 13/21.

* * *

Мне 61 год. Отзовитесь, кто перенес инфаркт миокарда, поделитесь опытом, как дальше лечитесь? Что пьете, чтобы рассосались рубцы на сердце? А еще у меня камни в лоханке почки.

Адрес: Шерауховой Алле Александровне, 413840, г. Балаково, Саратовская обл., ул. Волжская, д. 71, кв. 25.

* * *

Как вылечить дисплазию шейки матки?

Адрес: Серегиной Марии, 453200, Башкортостан, г. Салават, п. Мусино, Ж/дорожная, 21.

* * *

Сыночку 2 года. С 7 месяцев у него на животике растут моллюски, удаляли уже 2 раза, но они растут снова. Как вывести моллюски народными средствами?

Адрес: Ивановой Оксане, 456300, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Красносельская, д. 29.

* * *

Люди добрые! Помогите советом, что нужно делать, если при параличе ног сохранена чувствительность, но ноги мерзнут?

Адрес: Михайловой Лидии Витальевне, 425060, Марий Эл, г. Звенигово, ул. Бутякова, д. 89.

* * *

Мне 50 лет, у меня обнаружили ущемление позвоночного нерва (грыжа в позвонке). Можно ли вылечиться народными методами?

Адрес: Погадаевой Галине Александровне, 426072, Удмуртия, г. Ижевск-72, ул. 40 лет Победы, д. 116, кв. 108.

* * *

Дочке 11 лет. У нее внутричерепное давление, постоянные головные боли, левосторонняя тугоухость 4-й ст., пищевая аллергия на фрукты, овощи, орехи. Как ей помочь?

Адрес: Егореничевой Т.А., 423564, Татарстан, Нижнекамский р-н, р/п Камские Поляны, д. 2/16, кв. 145.

* * *

У дочери ахолозия 3-й ст., холецистит, плохая проходимость пищи в пищеводе (пища застаивается, частые рвоты), дочь почти ничего не ест. Может, кто-нибудь вылечился от этого народными средствами?

Адрес: Красновой Елене Николаевне, 344016, г. Ростов-на-Дону, Военвед, ул. Тимошенко, д. 22, кв. 37.

* * *

Два года лечусь от хронического аднексита и кольпита, но улучшений нет. Прошу помочь мне тех, кто знает, как лечить эти болезни.

Адрес: Керенской А., 423831, г. Набережные Челны, пр-т Ленинский, д. 43/12, кв. 29.

* * *

У моей дочери редкое заболевание — несахарный диабет (избыток инсулина в крови) и киста шишковидной железы головного мозга. Есть ли нетрадиционные методы лечения этих заболеваний?

Адрес: Вознюк Ирине Ивановне, 346428, Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Московская, д. 69, кв. 27.

* * *

Дочке 3 года. Ей поставили диагноз: воздушная киста шеи справа. Как остановить развитие болезни народными средствами без хирургического вмешательства? Старшая дочь страдает близорукостью, зрение падает. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Морозовой В.А., 442630, Пензенская обл., Наровчатский р-н, с. Наровчат, ул. Первомайская, д. 26, кв. 2.

* * *

Молодая женщина страдает редким заболеванием — полиневропатией. Откликнитесь, кто прошел этот ад и имеет положительные результаты в лечении.

Адрес: Миморовой Г.Т., 127349, Москва, Шенкурский пр., д. 12 «а», кв. 130.

* * *

Дочери 20 лет. В марте 2000 года заболела: апластическая анемия. Падает уровень гемоглобина, тромбоцитов, эритроцитов. Помогите советом, прошу вас!

Адрес: Коноплевой Тамаре Сергеевне, 347210, Ростовская обл., г. Морозовск, ул. Луначарского, д. 26.

* * *

Сыну 4 года. У него с рождения боковой свищ шеи. Помогите, если кто знает, как ему помочь.

Адрес: Парфеновой Елене, 620072, г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, д. 25, кв. 53.

* * *

Девочке 5 лет, болеет уже 3 года. Диагноз: папилломатоз и стеноз гортани.

Адрес: Шакаровой Маргарите, 404101, Волгоградская обл., г. Волжский, 37-й микрн, ул. Мира, д. 151, кв. 84.

* * *

У отца ампутирована левая нога, после операции его начали беспокоить фантомные боли, а на культе образовался кровоточащий свищ (хрупкие сосуды не выдерживают напора крови). К тому же у отца гипертония, плохой аппетит, песок в моче. Посоветуйте, пожалуйста, как ему помочь?

Адрес: Аношкиной Наталье, 429029, Чувашия, Порецкий р-н, с. Сыреси, ул. Речная, д. 141.

* * *

У моей дочери диагноз: поликистоз яичников, нарушение менструального цикла. Лечилась два года, но безрезультатно.

Адрес: Шевченко А.К., 455017, г. Магнитогорск, Челябинской обл., ул. Байкальская, д. 37.

* * *

На обоих глазах у меня жировики. Врачи говорят, что без хирургического вмешательства не обойтись, но я верю в народные средства.

Адрес: Галлиевой А.А., 452765, Башкортостан, Туймаренский р-н, р/п Кандры, ул. Мира, д. 21, кв. 31.

* * *

Мне 73 года. У меня одышка на нервной почве, бронхит и эмфизема легких. Болею уже 4 года. Умоляю, помогите!

Адрес: Степановой Любови Ивановне, 614036, г.Пермь-36, ул. Нефтяников, д. 26, кв.1.

* * *

Дочке 13 лет. У нее острорецидивирующая крапивница, отек Квинке. Уколы и таблетки помогают ненадолго, и болезнь начинается заново. Может быть, помогут народные средства?

Адрес: Сажневой Вере, 356521,Ставропольский кр., Петровский р-н, с. Дон-Балка, пер. Заречный, д. 31.

* * *

Мне 12 лет. С детства я мучаюсь носовым кровотечением, кровь идет по 4-5 раз в день. Лечение у ЛОРа результатов не дало. Может, найдутся люди, которые знают народные средства?

Адрес: Ценниковой Маргарите, 662978, г. Красноярск-26, 60 лет ВЛКСМ, д. 56, кв. 9.

* * *

Мне 40 лет. В 1997 году поставили диагноз: цирроз печени с асцитом. Прошу откликнуться всех, кто имеет опыт лечения этого заболевания.

Адрес: Рамазановой Светлане Юрьевне, 248901, г. Калуга, д. Мстихино, ул. Пионерная, д. 9, кв. 13.

Посылаю вам свою книгу «А в небе жаворонок поет». Возможно, она вам пригодится. Тираж ее — 500 экземпляров — весь уже распродан. Многие читатели, встречая меня потом, говорят, что книга эта стала у них настольной.

Слава Богу, серьезные болезни до сих пор меня обходят стороной. Но «ЗОЖ» выписываем. Недавно, например, по вашему рецепту (свекольный сок с уксусом) я вылечил от ангины детей.

Мне кажется, лучше не впускать болезнь в себя, чем потом лечить ее. А не впускают болезнь наличие у человека цели в жизни, интересная работа, занятия творчеством, оптимистический настрой. Я сам, например, несколько лет назад вышел из глубокой депрессии, граничащей с самоубийством, благодаря тому, что всерьез занялся литературным творчеством. Жена моя, если ей выпадает два и более выходных дней подряд и ей нечем заняться дома, становится больной. И выздоравливает в день выхода на работу. Поэтому считаю, что такие рубрики вашей газеты, как «Этюды оптимизма», «Творческие конкурсы», «Размышления» и просто стихи, — необходимы.

Адрес: Ягудину Марсу Нафиковичу, 423832, Татарстан, Набережные Челны, д. 41/05, кв. 607.

«ЗОЖ»: Мы прочитали книжечку и поняли, что она пригодится не только нам, но и многим читателям вестника. Пишите и дальше, Марс!

А сегодня — одна из миниатюр.

Пустыни и оазисы души

Оборвалась на полпути жизнь человека...

Для кого-то он был другом, для кого-то — просто коллегой. Но для всех, как выяснилось потом, был и остается загадкой.

Во время разговора о нем кто-то вспомнил о его грустных глазах и сияющей улыбке, кто-то — о его детской стеснительности (это при его-то огромном росте). А руководитель наш заметил: «Мне кажется, мы так и не успели понять что-то главное в нем».

Быть может, ключом к пониманию «главного в нем» было его выступление на последнем в его жизни празднике. Он тогда читал свои стихи. Они были о женщине: ее любви и нежности. Но в его реальной жизни, мы знали, не было того, о чем он говорил. Это были воспоминания о потерянном, мечты о несбывающемся. И не случайно в его тетради стихов появились эти строки:

«Устал я быть
спокойным и упрямым.
Вы уж меня простите,
о друзья!
Не смог я в этом мире
стать желанным —
Исчезну я, пожалуй,
навсегда».

Конечно, такие мысли время от времени могут посещать любого из нас.

И меня, бывает, жизнь, повернувшись спиной, начинает придавливать к земле. Почва из-под ног уплывает, и, кажется, никто уже не в силах помочь.

Но тут подбегает ко мне моя волшебница!.. Она, крепко обнимая за шею, скажет только: «Бедненький папа! Никто его не пожалеет».

И все! Какими бы огромными ни казались неприятности, они не могут перевесить сочувствие моей дочери. Меня душат слезы радости. Я молча глажу дочь по голове, постепенно возвращаясь в надежный мир своей семьи.

Как мало человеку надо! Один лишь взгляд, несколько слов — и вот уж сотворен оазис, где царствует любовь. Но как же мало нужно и для того, чтобы оазисы превращать в пустыни. Тоже — один лишь взгляд и несколько слов...

О пользе метода отрицания

История случилась в 1986 году в одном из крымских санаториев в районе Гаслры, «Марат» тогда назывался. Лечебный профиль — легочные болезни.

В один из первых дней, как и во всех санаториях того времени, проводилась беседа с больными либо главного врача, либо кого-то из ведущих специалистов. Вот и наш «заезд» собрался на такую беседу.

Врач появился откуда-то сбоку и как-то неожиданно для нас, хотя мы его и ждали. Молниеносно, как спортсмен, проскочил к покрытому сукном столику и так же быстро, без всякой паузы и без бумажки заговорил. Ему можно было дать лет 50, не больше. Глаза лучезарно светились, добрая, приветливая улыбка. У меня с давних пор выработалась привычка записывать – всегда при себе были блокнотик и авторучка, поэтому я и зафиксировал рассказ этого немного чудаковатого доктора. Дня через три эту беседу воспроизвел в письме к жене. Письмо сохранилось, и я могу даже сослаться на дату, когда это было, — 10.03.86. Перечитывая недавно это письмо, я невольно пришел к выводу: да ведь это готовый рассказ, причем рассказ невыдуманный.

Вот основные положения этой беседы. Хотя и тезисно, но я их воспроизвожу по возможности словами самого доктора.

• Здесь очень много кислорода – больше гуляйте и глубже дышите.

• Из-за большого количества растительности воздух насыщен фитонцидами. Опять же больше ходите и вдыхайте воздух – это в сто раз полезнее, чем ингаляции, поэтому их — ингаляций — не просите.

• Из-за близости моря в воздухе содержится много ионов йода, поэтому дышите, дышите, дышите.

• Если у кого насморк, или вдруг кто-то его получит (а это в связи с переменой среды вполне возможно), не пытайтесь лечить его какими-то лекарствами. Существует 120 видов насморка, но никто не знает настоящих причин его возникновения; и лекарства против насморка никто еще не придумал. Чем больше вы будете закладывать лекарства в нос, тем хуже; поэтому опять же старайтесь быть больше на воздухе и чихайте.

• Люди обычно привыкают к определенному климату, к тому месту, где постоянно живут, и смена климата, поездки куда-либо подальше уже сами по себе нежелательны и даже могут быть вредны, поэтому менять постоянное место жительства не рекомендуется. Непонятно, зачем люди ездят в санатории, я уверен, что многие из вас сюда зря приехали (подчеркиваю, именно так было сказано), здесь вам надо беречься в 2-3 раза больше, чем дома — и воздух другой (хотя и хороший), и пища, и вода тоже не те. Вас здесь ждут только одни неприятности, а все, что неприятно, — не физиологично и, значит, болезненно... Кстати, раз вспомнил про воду, то напомню и про ванны. Мы их вам не рекомендуем, так как болезни ваши внутренние, внешним воздействием их не излечишь. Надо, чтобы вода проникала внутрь, а разве весь организм, тем более легкие, прополощешь?!

• Дышит 1/6 часть легких, большая часть не дышит, значит, надо увеличить мощность легких, а это достигается за счет гимнастики, самый лучший вид таковой – верховая езда,

правда, лошадей у нас нет. Затем – плавание. Увы, сейчас март — купаться еще нельзя. И только потом – терренкур, бег, прогулки – это у нас есть. Гуляйте на здоровье по пешеходным дорожкам, если хотите, бегайте.

• Многих волнует питание... Калории мы вам обеспечим: 2800-3200 – этого вполне достаточно. Мяса не ждите, больше будет рыбы. Наукой доказано, что для ваших мозгов (так и сказал – мозгов) она более полезна и содержит меньше вредных веществ. И вообще, помните золотое правило: кто меньше ест, тот дольше живет.

• И последнее: сохраняйте жизнерадостность, веселитесь, смейтесь, будьте дружелюбны друг к другу, рассказывайте анекдоты, ухаживайте друг за другом, любезничайте и как можно больше доброты. Знайте: добрые люди живут дольше злых.

Я сказал все, поэтому вопросов не надо, не будем тратить попусту время. Но на один я отвечу, мне его частенько задают: «Сколько вам лет?». Отвечаю: на днях исполнился 71 год.

Будьте здоровы! — и так же быстро и внезапно, как пришел, врач скрылся за дверью.

С тех пор, а прошло уже 15 лет, в санаториях я больше не бывал. Отчасти под воздействием советов доктора. Тем не менее факт налицо: мне уже за 70, но чувствую я себя прекрасно. Один переполол семь дачных соток, и ничто не болит, нахожусь в полном для моего возраста здравии, чего и всем желаю.

Адрес: Медведеву А.Г., 346360, Ростовская обл., г.Волгодонск, ул. 50 лет СССР, д.23, кв.56.

«ЗОЖ»: А что? Чем не принципы здорового образа жизни?!

По поводу здорового секса

Спасибо за публикацию моего рассказа «Обнюхайтесь, свои же!»

Если позволите, продолжу свои воспоминания...

Побочный эффект

Чем я занимаюсь сейчас? Обучаю людей, как без лекарств снижать по своему усмотрению артериальное давление крови посредством аутогенной тренировки. После занятий у некоторых мужчин и женщин появляются эротические сновидения. Это нормальное явление. Однажды одна из пациенток заявила, что решила прекратить занятия, так как появляются эротические сны, и ей неудобно перед детьми и внуками.

Спрашиваю:

— Муж есть?

Отвечает:

— Есть.

— Где он?

— Рядом лежит.

— Так в чем проблема? Напомни ему кое-что из его прошлых подвигов и реализуй в жизнь сновидения.

Через несколько дней женщина пришла на занятия с синяками...

— Упала, что ли?

— Нет. Пыталась реализовать свои сновидения. Напомнила деду кое-что. А ему вспоминать нечем. Только руками машет. Ну, задел немного...

Почему дед не женился...

Когда я учился в аспирантуре, прихожу однажды в буфет и вижу за отдельным столиком отца и всех его братьев вместе с дедом. Спросил: «Что за съезд родственников? Какая повестка дня?» Мне сообщили, что дедушка решил жениться. Но предварительно нужно получить разрешение сыновей и узнать мнение старшего внука — то есть мое. Поэтому решили собраться на нейтральной территории и обсудить проблему.

Спрашиваю:

— Какая невеста?

Дед ответил:

— Молодая, симпатичная, у нее еще своих три зуба.

Сообщил свое мнение:

— Вопрос исчерпан. Деду давно пора жениться, а то уже более десятилетия отец без родительского надзора, и жаловаться на него некому.

Позже мне сообщили, что дочь (моя тетушка) согласилась с моим мнением. Но сыновья с обеих сторон встали, как «кошки в дыбошки». Дед обиделся и уехал доживать к дочери, где и умер, не дожив до ста лет несколько месяцев. Потом и тем и другим досталось от родственников и знакомых, но это к жизни деда не вернуло...

Адрес: Кайбышеву Мэлсу Султановичу, 744008, Туркменистан, Ашгабад, а/я 417.

«ЗОЖ»: Мы в некотором роде принципиально не поднимаем на страницах вестника проблемы секса, о котором не говорят сегодня только ленивые. А, может, мы не правы? Впрочем, предлагаемые миниатюры Мэлса Кайбышева скорее имеют отношение к юмору...

Не горим, но дымим

Мне хочется еще рассказать историю вроде: «Обнюхайтесь, свои же!»

Ехала я в автобусе в Краснодар, и вдруг на полпути мужчина, сидевший около окна, крикнул:

— Боже, дым из-под колес.

Естественно, все повскакали с мест, но женщина, сидевшая на заднем сиденье, вдруг сказала:

— Не паникуйте, ведь не горим, а только дымим.

Смех разобрал всех, а шофер остановил автобус и стал устранять неисправность.

Адрес: Лавренюк Александре А., 353263, Краснодарский край, Северский р-н, хутор Ананьевский.

Конкурс частушек

Ах, весна, скорее брызни
Солнцем в душеньку мою!
Про здоровый образ жизни
Я частушки вам спою.

Если ты больной,
и все же
Не смогли помочь врачи,
Выбирай рецепты
в «ЗОЖе»
Да и сам себя лечи.

Не выходит?
В чем же дело?
Делать вывод не спеши.
Есть рецепты
здесь для тела,
Есть рецепты для души.

Наведи в душе порядок —
Веселее станет жить,
И тогда лекарства с грядок
Будут пользу приносить!

Выбираем, что
полезней,
Вот уже рецепт готов,
И тогда «букет
болезней»
Превратим в букет
цветов!

Я частушки вам
пропела,
У меня их больше нет,
Пусть поют душа и тело,
А всем зожевцам —
привет!

Светлана ФОМИЧЕВА.
г. Острогожск,
Воронежская область.

Дышите по Фролову — проживете дольше

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл.,д. 14 (проезд достанции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом —соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

Книга — почтой

Самые популярные авторы для вашего здоровья. Обрети надежду!

У каждого издательства есть самые популярные, самые знаменитые, самые читаемые авторы. Предлагаем вашему вниманию лучшие издания такого рода, которые мы выбрали у различных издательств Санкт-Петербурга. Это книги, которые лечат ваше тело, вашу душу, ваше сознание. В них вы сможете найти поддержку, добрый совет, медицинскую рекомендацию. Они не только дают надежду, они исцеляют. Авторы этих книг – профессиональные врачи, народные целители, лекари человеческих душ. В дальнейшем мы планируем лучше познакомить вас с каждым из них. А сейчас сделайте первый шаг: заполните купон и выберите книги. *Если вы закажете более 5 книг, то сэкономите на почтовых затратах и получите скидку 10 % от розничной цены.*

Мы ждем ваших заказов по адресу:
192236, Санкт-Петербург, а/я 300, ЗАО «Ареал».

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О._____,
Индекс_____, **регион**_____,
район_____, **нас.пункт**_____,
ул._____, **дом**_____**корп.**____, **кв.**_____

ЛОТ	Автор, наименование книги	Цена, руб.	Кол. экз.
3707	*Малахов Г.П.* Классическое голодание	16	
3708	*Малахов Г.П.* Целостная система очищения	16	
3701	*Малахов Г.П.* Оздоровительные советы для женщин на каждый день 2002 года	29	
3715	*Семенова А.* Домашний календарь на каждый день 2002 г	25	
3700	*Семенова А.* Оздоровительные советы на каждый день 2002 г.	25	
3703	*Малахов Г.П.* Исцеление кармы	20	
3717	*Семенова А.* Вампиры и доноры вашего дома: секреты энергетической защиты	19	
3718	*Семенова А.* Дом — зеркало судьбы: как приворожить удачу для всей семьи	19	
3704	*Малахов Г.П.* Законы оздоровления	19	
3705	*Малахов Г.П.* Методы исцеления	19	
3719	*Семенова А.* Очищение дома: защита от сглаза и порчи	19	
3900	*Коновалов С.* Энергия сотворения	20	
3901	*Коновалов С.* Органы пищеварения	20	
3902	*Коновалов С.* Женские болезни	20	
3903	*Коновалов С.* Путь к здоровью	20	
3904	*Коновалов С.* Человек и Вселенная	20	
3905	*Коновалов С.* Болезни позвоночника и суставов	20	
3906	*Коновалов С.* Преодоление старения	20	
3907	*Коновалов С.* Исцеление души	20	
3908	*Левшинов А.* Как менять судьбу: тренинг физической части кармы	20	
3909	*Левшинов А.* Исцеление судьбы: тренинг вербальной части кармы	20	
3910	*Левшинов А.* Власть над судьбой: тренинг ментальной части кармы	20	
3911	*Хван Ю.* Система здоровья Норбекова	20	
3912	*Хван Ю.* Целительные упражнения системы Норбекова	20	
3913	*Хван Ю.* Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам Чон До	20	

Цены на книги указаны без учета стоимости пересылки.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 2.017.000
Заказ № 6518
Подписано в печать 10.01.2002

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 3 (207), 2002 г.

Письмо в номер

Мне психолог не нужен

Если бы у меня спросили: «Что такое счастье?» я бы ответила: это когда вся семья жива и здорова.

Два года назад я потеряла взрослого сына, умницу, красавца. Он погиб в автокатастрофе.

Я потеряла смысл жизни. Все краски для меня померкли... Я перестала следить за собой. Все стало безразлично.

Но чувствовала, что мне нужен психотерапевт. Да где его найдешь, хорошего, в нашей глубинке? Я даже не слышала про такого. У нас на почте работает замечательная женщина. Она всем предлагает выписывать вашу газету, хвалит.

Я выписала. Оказалось, это то, что мне нужно. Простые люди делятся щедро своими рецептами. Спасибо им большое.

Однажды я проснулась, посмотрела в зеркало и сказала: «Все! Начинаю заниматься собой».

Неделю чистила кишечник. Пила каждый день свежие соки: капустный, свекольный, морковный. Отказалась от жирной пищи, сахара, соли, хлеба.

Занимаюсь каждый день гимнастикой, намазав целлюлитные места медом, обернув целлофаном.

Через месяц меня было не узнать! В свои 50 лет я выгляжу на 40. Стала стройной, как в те годы. Лицо свежее, глаза блестят. Вокруг все стали замечать, как я похорошела.

Но самое главное — это чувство легкости. И желание жить!

Я думаю, мой сынок за меня сейчас радовался бы, так же, как и все мои родные.

Еще раз спасибо вашей газете. Она заменила мне хорошего психолога. Счастья вам!

София КУСТОВА.

Свердловская обл.

УЛУЧШЕНИЕ СЛУХА. НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ стр. 11

ОДНО УПРАЖНЕНИЕ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ стр. 24

СЕГОДНЯ С ВАМИ КЛАРА ДОРОНИНА стр. 14-15

МЫ НЕ ПРИДУМЫВАЕМ

Тут, понимаете ли, произошла такая история. На вестник – не на меня лично, а именно на вестник – обиделась, надо полагать, теперь уже бывшая наша подписчица Наталья Николаевна из Брянской области.

«Я, конечно, знаю, что мое письмо вы не напечатаете и ответ не дадите, — пишет она. – Но мне просто хочется высказать свою боль и обиду за то, что я действительно поверила вашей газете и напечатанным в ней рецептам. Сейчас у меня в душе остались пустота и одно неверие, и я теперь думаю, что или вам посылали рецепты люди, практически не болевшие, или просто желающие выдумывать разные байки, чтобы заполнить страницы издания.

Господи, и как я, грамотная женщина, могла так просто довериться. В начале февраля 2001 года на УЗИ у меня обнаружили фиброму с наружными узлами 12-13 недель. Предложили операцию. Из больницы я ехала в шоке. Операция платная — 3-4 тысячи рублей, а бюджет не ахти какой. И тут я как раз встретилась с вашей газетой. Прочитала целую подшивку за 2000 год и частично за 2001-й и, посоветовавшись со своим хорошим доктором, решилась пролечиться народными средствами.

1. По Капустину делала инъекции свежим куриным яйцом. Провела три курса по 8 инъекций.

2. Закладывала тампоны 15 дней (ржаная мука, мед, яйцо).

3. Закладывала тампоны с печеным луком на ночь 8 дней.

4. Спринцевалась свежей упаренной мочой 1 месяц.

5. Спринцевалась чистотелом майским полтора месяца.

6. Пила сок молодого лопуха 1 месяц.

7. Закладывала тампоны из листьев подорожника 1 месяц.

8. Пила чистотел 20 дней.

9. Четыре месяца делала компрессы из желтой глины на ночь на низ живота.

И что в итоге я получила? 25.09 я опять проверилась. Фиброма как была, так и осталась – 12-13 недель. Газете уже веры нет».

Нет-нет, я не назову ни фамилии, ни точного адреса обиженной женщины. Адрес в редакции, если кто-то захочет ей написать – ради Бога. Но при чем здесь газета? Если уж обижаться, то на читателей, которые рассказывают о своих победах над болезнями и – в чем я абсолютно уверен – ничего не придумывают.

Однако беда в том, что все люди разные, и организмы разные тоже, и фибромы, вероятно, в том числе. В конце концов, наша рубрика «Домашний доктор» –не более чем личный опыт. Это надо четко понимать.

Увы, не все так просто, как кажется. Мы радуемся, когда то или иное средство кому-то помогло. И безумно огорчаемся, когда то же средство не принесло пользы другому. Огорчаемся и в данном случае с Натальей Николаевной. Но что хочу тут сказать. Очень может быть, что она «перегнула палку», бросив в бой с фибромой средств слишком много. Возможно, следовало брать врага не количеством, а качеством, проводить тем же чистотелом или иным средством лечение более длительно. Сельский фельдшер Николай Штаб, например, предлагает менять «методу», если не будет положительных результатов два, а то и три месяца.

Впрочем, я не доктор. И не способен прокомментировать нюансы лечения нашей читательницы. Кстати, она ведь советовалась со своим лечащим врачом... Мы в вестнике не однажды говорили о том, что при самом элементарном самолечении необходимы и самые элементарные знания. Именно по этой причине я всячески противлюсь напористым подписчикам, которые требуют: «Даешь «Домашний доктор!», и только. Конечно же, «Домашний доктор» — кладезь народных рецептов, но гораздо более важной мне представляется рубрика «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть», ибо в каждом из публикуемых нами писем можно почерпнуть не просто рецепт, а схему оздоровления. По сути дела, рецепт – это не что иное, как и врачебная попытка лечить болезнь с помощью таблеток. А что говорят умнейшие представители официальной медицины и народной?.. Лечить-то надо не болезнь, а больного. Так вот с точки зрения лечения больного «Ваши письма» — бесценный опыт. Я думаю, что и в сегодняшнем номере в подавляющем большинстве материалов, за исключением, может быть, двух страничек «Творческого клуба «ЗОЖ», можно обнаружить больше пользы, нежели от какого-то сугубо конкретного рецепта. Впрочем, и «Творческий клуб» не исключение. Улыбка ведь тоже лечит.

Так что лечитесь на здоровье и верьте в «ЗОЖ».

Анатолий КОРШУНОВ.

Стрессы... Кто не сталкивался с ними? Наверное, нет таких людей.

Были в нашем «ЗОЖ» статьи и на эту тему. И мне очень хочется добавить к тому, что было, свои размышления, свой взгляд на такой популярный сейчас стресс, как вынужденный переезд на новое место жительства, ведь такой жизненный поворот часто оказывает отрицательное действие на здоровье человека.

«КОГДА ПОСЕЛИТСЯ ПРИШЕЛЕЦ В ЗЕМЛЕ ВАШЕЙ...»

Как трудно покидать человеку родину или то место, где прошли долгие годы его жизни! Кажется, что оставляешь там часть себя, а на новом месте чувствуешь какую-то половинчатость, неполноценность. Другие места, другие люди... Как соединить все в привычное бытие? Смотришь вокруг, и ностальгия не дает покоя. Где-то мои друзья, где-то мои любимые пейзажи, и я не с ними...

Примерно так рассуждала я, когда судьба готовила мне очередной переезд. Что-то отрывалось от меня, что-то надо было создавать заново: быт, дружбу, общение. Но постепенно, год за годом, мне стало открываться нечто новое в этой проблеме. Как человек, долго находясь в сумерках, лучше начинает видеть окружающие предметы. Так и я, попав в измененные обстоятельства, начала лучше видеть и понимать их. Сознание мое как бы расширилось. Это интересно, и мне хочется поделиться моими размышлениями с другими.

Общаясь с новыми друзьями, я вдруг заметила, что многие из них в чем-то повторяют моих прежних друзей, которых я оставила далеко отсюда: те же достоинства и те же человеческие слабости, те же ситуации в общении. И я подумала: мои новые знакомые — варианты моих прежних друзей!

О да, каждый человек индивидуален — в этом нет сомнения. Но люди, как я заметила, больше похожи друг на друга, нежели отличаются один от другого. Уникальность каждого из нас построена на фундаменте нашей принадлежности к роду человеческому! Независимо от темперамента, способностей, самой природой заложены в нас одни и те же потребности: в любви, в общении, в социальной защите, в самовыражении. Все хотят одного и того же и ведут себя приблизительно одинаково.

Я начала ощущать других как часть себя или как различные повторения себя. Это было интересно и открывало новые грани жизни. Мир как будто расширился, обозначились новые ценности и связи. Друзья из прошлого теперь живут не только в моей памяти, они повторяются в моих новых знакомых, и я вновь встречаюсь с ними!

Мы забыли, что все мы братья и сестры, в каждом другом человеке — частичка нас самих, нашего «я». Злимся ли мы на кого-то — значит, злимся на часть себя в нем. Презираем ли кого-то — значит, презираем себя в нем. Это неизбежно.

В Священном Писании часто встречаются такие слова: «Вы не можете вместить...» Наверное, жизнь гораздо шире и глубже, чем мы думаем, и есть вещи такие, которые мы просто не видим и не вмещаем в себя? Но если мы поймем хотя бы самую малость — осторожно прикоснемся к другому, незнакомому человеку, мы уже проявим себя как «человеки». Посмотрите, как проявляется инстинкт территории у животных! Переехал со мной на новое место мой кот Кузя и через

пару дней пришел домой с разбитым глазом: не принимают его, потому что чужой! Не знаю, какие уловки кошачьей психологии применял Кузя, но быстро освоился. Может быть, методом силы. Но мы же люди! И когда соседка на лестничной площадке вместо доброжелательного «здравствуйте» встречает другую с неприязнью, потому что она «чужая», мне грустно. И когда ребенок «новеньким» приходит в другой школьный коллектив и его бьют и не принимают, потому что он «чужой», мне тоже грустно.

Но мир тесен. Часто жизнь сама дает понять и увидеть, что мы живем-то все на одной планете, на одном земном шарике! Вот я стою на остановке троллейбуса в Ростове-на-Дону, а меня окликает мой ученик из моего родного класса, и мы вместе ждем троллейбус, вспоминая, как только что вчера за 400 км от этой остановки вместе мыли школьный кабинет... Гуляю по морскому пляжу в Ялте, и меня радостно приветствует моя ученица, и мы вместе окунаемся в морские волны... Иду по Одессе и обнаруживаю афишу с фамилией моей знакомой из Харькова, и уже через несколько минут в центральном лектории мы радуемся нашей встрече. Как тесен мир, как все мы близки друг другу!

Сегодня на улицах родного Острогожска я встречаю много новых, незнакомых лиц — беженцев, переселенцев... О некоторых из них мы уже успели услышать, узнать, потому что они явили нам свои таланты и способности, свой труд и свои достоинства. Но и любой, ничем не отличающийся человек — тоже частичка нас самих. Так будем же бережными друг к другу. Будем жить не инстинктами, а разумом и любовью! «Когда поселится пришелец в земле вашей, — говорится в Священном Писании, — полюбите его, как себя»!

Адрес: Светлане Фомичевой, 397800, Воронежская обл., г. Острогожск, ул. Молодежная, д. 69.

ДОРОГИЕ МОИ, ГОВОРИЛА БЫ С ВАМИ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

Мне уже скоро 80 лет – дай Бог, чтоб стукнуло: сегодня жива, завтра...

Пишу впервые (по своей малограмотности все стеснялась). Выписываю «ЗОЖ» еще с той поры, когда подписчиков было 445 тысяч. А вот теперь – за 2 миллиона. Если бы вы знали, сколько я бегала – подписывала и во все города рассылала весточки знакомым, чтоб подписались на «ЗОЖ»! Поверьте, многие и не знают о нашей газете. Да-да! Когда мне жалуются на свои болячки, я сразу спрашиваю:

— А вы «ЗОЖ» выписываете?

— Нет, — отвечают мне.

— Ну, так и будете болеть!

Еще когда работала, к врачам не ходила, а уж теперь и подавно. И в аптеку не захожу, хотя мимо прохожу часто.

Я очень ***пережитый*** (мы сохраняем это словечко автора. — **Прим. Адм.**) человек.

Была большая семья — осталась одна. Первый внук погиб в 16 лет, за ним сын – в 37. В одном году: отец внука, 42 года, через три месяца – сын золовки, сын сестры, сын другой сестры, а теперь и мой супруг. Из семи человек только супруг прожил 81 год. Гибнет молодежь. Век такой подошел. В Библии говорится: будут без войны погибать больше, чем на войне.

Ну, хватит, простите, утомила я вас.

Хочу сказать, что как меня судьба ни била-колотила, я жива и жить должна, и люди говорят, что я молодец. Да я это и сама знаю. Ведь все мы будем на том свете. Значит, так надо. Благодарю Господа за все, утром и вечером молюсь и благодарю.

А теперь еще благодарю и вас всех – я здорова благодаря «ЗОЖ» и Богу.

В 1933 году нас раскулачили – корешки с детства подорваны. А я все живу... Целый метр бумаги исписала бы, да боюсь, что не захотите читать... Нас было 13 деток – в арбу, как котят, побросали, и мать с нами... И только трое из нас остались в живых. Старшему брату сейчас 88 лет (его в 20 лет хотели расстрелять за веру в Бога в 1934 году) – ему Бог дает здоровье и жизнь: он не пил, не курил никогда.

Дорогие работники нашей газеты, очень много болячек было до «ЗОЖ» — теперь и след простыл.

Я, как новый номер «ЗОЖ» получаю, все бросаю. А у меня дел – ох сколько: дом, куры, кот... А собака – как умер хозяин, за ним и Жучок... Это свято – хозяин умер и собака...

Дай Бог, чтоб все выписывали наш «ЗОЖ». Сколько он радости приносит. Это самая лучшая газета, я другой такой не знаю. Она нам необходима, она нас лечит и веселит. А смех – это лечение, это жизнь.

Я много смеюсь и мало плачу, хотя на моем месте впору забыть смех, а только слезы лить.

А теперь рецепты.

У меня на ладонях и на пальцах появлялись узлы – полиартрит. Я без магнита не сплю – за ночь обойдет всю меня магнит: исчезли мои узлы только благодаря магниту.

Велосипед с 10 лет и до сих пор люблю и, когда приезжаю куда-либо, то прошу: «Посмотрите, пожалуйста, мою «Волгу», чтобы не украли», — оставляю и иду. Улыбнутся.

Спорт — это здоровье.

Сын был мотогонщиком, а потом главным судьей в Красноярске на Алюминиевом заводе, спас молодежи уйму...

Ох, мои дорогие, я бы с вами разговаривала целый день...

Чтобы десны и зубы не болели, чистите их солью.

Пока пила чай и кофе, был страшный зуд, а теперь, как травы стала пить, прекратился. И это все советы — из вашего-нашего вестника «ЗОЖ». Даю его почитать с таким условием, чтоб сами выписали.

Дорогие редакторы, опубликуйте мое письмо только в новом году, так как я своих подписчиков хочу порадовать: уверена, они не ошиблись в нашем вестнике.

Очень прошу, не бросайте в мусор мое письмо!

Смейтесь больше – это укрепляет здоровье, повышает тонус.

Спится лучше на хмелевой подушке.

Спать ложитесь не позже 10 часов.

Зимой днем не спите – зимой день очень мал. А летом надо спать и днем.

Укрепляйте память — ешьте больше лука.

Два года назад я упала с лестницы: хотела яблоко сорвать, да лестница соскользнула в одну сторону, а я в другую. И, если бы не «ЗОЖ», не знаю, что бы было. Из больницы удрала, стала листать «ЗОЖ» — агава. Теперь у меня целый ряд агав: 10 лет одному цветку, 8 – другому, 6 лет — третьему. Ноги болели страшно. А теперь прекрасно хожу. Этот цветок меня и вылечил: пропускала через мясорубку, смешивала с водкой, 10 дней настаивала, затем втирала.

Всем, всем, всем – здоровья, удачи во всех делах. Не стареть, не болеть, больше трудиться. Труд – это жизнь. В постели не залеживаться. Гимнастику делать до смерти, ибо без нее не будешь здоровым.

Простите меня, что я у вас отняла так много времени. Надеюсь, что вы мое письмо хорошо ***«средак-***

тируете». Буду ждать с нетерпением новый номер вестника.

С уважением и низким поклоном!

Адрес: Протасовой Клавдии Георгиевне, 353500, Краснодарский край, г.Темрюк, ул. Октябрьская, д.42.

«ЗОЖ»: Милая Клавдия Георгиевна, ваше письмо мы «средактировали» в том плане, что ничего в нем, как вы, наверное, заметили, не редактировали.

Что же касается «не бросайте в мусор мое письмо», то заверяем и вас, и всех читателей: ни одно послание мы не отправляем в мусорную корзину. Все письма (все!) прочитываются тремя сотрудниками отдела писем и корреспондентами. Увы, отнюдь не все могут быть опубликованы – увеличивать объем вестника мы не можем, но каждое письмо в той или иной мере помогает нам держать руку на пульсе читательского спроса и, стало быть, «работает» на пользу нашей-вашей газеты.

МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО – ВЕТЕР ПЕРЕМЕН?

Человек рожден для счастья. Счастья жить. Можно застрять в потакании своему плохому настроению, бережной охране своего несчастья.

Но слух, осязание, обоняние кричат нам: «Потрогай шелковистую шкурку кошки, понюхай взлелеянный тобой на подоконнике цветок, увидь солнце!»

Когда-то я разрывалась между магазинами – если не купить, то посмотреть. Постепенно дорогие вещи представлялись мне музейными экспонатами, созданными, чтобы, восхищаясь их красотой и совершенством, «отдыхать глазами» на гармонии и изяществе. То же произошло и с пищей. Со временем я поняла, что ни к чему перегружать свой организм деликатесами, поэтому теперь, приходя в гости, прежде всего ищу глазами свекольный салат.

Единственное, в чем я не могу себе отказать, — книги. Ну и что ж, что я потом их раздариваю, зато читаю то, что мне нравится (зарубежную классику 20-го века), а не то, что предлагают в библиотеках.

Свободное время, появившееся у меня после отключения телефона, я посвятила прогулкам на свежем воздухе. Черный чай заменила зеленым, перестала на кого-либо обижаться, и ушла в прошлое моя дистония.

Даже гриппуя, вынужденная соблюдать постельный режим, я радовалась, видя свою квартиру в необычном ракурсе – «днем, лежа на диване».

Судьба подарила мне замечательного мужа. Мы вместе вот уже 9 лет. Долгое время споры возникали у нас относительно темпа намазывания масла на бутерброд: муж – медлительный и основательный, а мне хочется все сразу и быстро. А потом мы просто перестали делать бутерброды с маслом.

Если Мишенька на меня сердится, то называет Олей. А я так привыкла быть Олюшкой... Наши отношения мы оберегаем и лелеем, ведь любовь хрупка, и относиться к ней нужно бережно.

Я иду по жизни медленно, оглядываясь по сторонам, замечая все новые ее подарки и сюрпризы, радуясь тому, что имею, и мечтая о деревенской завалинке летом.

Лето всегда наступает после долгих холодов. Я уже покупаю семена для нашего с мамой цветника.

Нельзя зацикливаться на неудачах. Слышишь: дует ветер. Может быть, это Ветер Перемен?

Всего самого доброго читателям, создателям и писателям газеты. Пишите мне о хорошем. Ведь не может же быть плохим все.

Адрес: Ольге Иевлевой, 398002, г.Липецк, ул.Вавилова, 4-56.

И заходите на мой сайт: www.uxti-tuxti.boom.ru

ПО АМОСОВУ– БЕГОМ И С ПЕСНЕЙ

С вашей газетой знаком давно: один раз в неделю в газете «Советский спорт» печаталась страничка «ЗОЖ» — у меня даже сохранились номера с этими выпусками за 1991 год.

Впервые о пользе бега я прочитал в 1971 г. в книге Гилмора «Бег ради жизни». Увлекся. Начинал с одной минуты бега и каждые последующие две недели добавлял по минуте... Первое мое участие в легкоатлетическом пробеге произошло после двенадцати лет беговых тренировок – пробежал 10 км за 50 мин. Попутно еще освоил за 6 месяцев полную программу упражнений по системе Амосова. Они очень полезны для тех, кто перенес инфаркт. Осваивать упражнения надо постепенно: начинать каждое с 10 движений, еженедельно прибавляя по 2-3 движения. И так довести до 100 движений каждое упражнение.

Вот основной комплекс в том виде, как теперь, при условии, что есть еще другие — бег.

- Наклоны туловища вперед, пальцами касаться пола — 100 раз.
- Наклоны туловища поочередно влево и вправо, руки скользят вдоль туловища — по 50 раз.
- Руки на поясе, повороты туловища влево и вправо — по 50 раз.
- Руки перед грудью, локти в стороны, отведение локтей рывком назад — 100 раз.
- Подъем рук в стороны и вверх — 100 раз.
- Придерживаясь рукой за спинку стула, приседания — 100 раз.
- Лежа на спине, поднимание обеих выпрямленных ног — 50 раз.
- Отжимание от пола (для тех, кто может) — до 50 раз.
- Сидя на стуле, с упором для ног, опускание туловища назад-вниз — 100 раз.
- Бег на месте — 70-90 подскоков в 1 минуту с подъемом ступней от пола на 20 см (отсчет подскоков производится по левой ноге, когда она касается пола) — 10 мин.

Бег на месте может быть заменен дистанционным бегом продолжительностью 10-20 минут.

Упражнения проводятся в быстром темпе. Общая продолжительность занятия, включая бег на месте, — 40 минут. Приведенный тренирующий комплекс представляет собой значительную нагрузку. Занятия должны проводиться не реже 5 раз в неделю. Срок тренировки до достижения полного числа упражнений для здоровых лиц моложе 30 лет — 10 недель, от 30 до 50 лет — 15 недель, старше 50 лет — 20 недель. Об адекватности нагрузок можно судить по частоте пульса, который не должен возрастать более чем в два раза по сравнению с покоем.

В заключение моего письма хочу предложить

«Песню бегуна»

На рассвете мы с тобою
встретимся опять,
Чтоб бежать лесной
тропою, утро догонять.
Бодрость, солнышко
и ветер –
Наши лучшие друзья.
Скажем всем:
на этом свете

Жить без бега нам нельзя.

Припев:

Бегай, бегай, бегай, бегай,
Все, кто молод
и кто стар.
Бегай, бегай, бегай, бегай,
Чтоб здоровым
быть всегда.
Тот, кто очень
дружен с бегом,
Не стареет никогда.
Рано утром
просыпайтесь,
поборите лень.
Поскорее одевайтесь —
ждет вас новый день.
Не смущайтесь вы
прохожих,
Начинайте бег.
Может, завтра
кто-то тоже
Побежит за вами вслед.

Адрес: Канцельсону Ромуальду Хлавновичу, 213827, г.Бобруйск, ул.Советская, д.136, кв.59.

«ЗОЖ»: Кстати, о пульсе. Есть, а для немолодых людей особенно, другой максимальный показатель, которого стоит придерживаться: 180 минус возраст. Речь, естественно, о количестве ударов в минуту.

МЫСЛИ ВСЛУХ И ПО ПОВОДУ

«СПИД-инфо» эксплуатирует *инстинкт продолжения рода.* Поэтому ее читателей миллионы.

Вестник «ЗОЖ» эксплуатирует *инстинкт выживания,* поэтому его читателей тоже миллионы.

В обоих случаях работает успешно животный инстинкт поиска, когда методом тыка, случайно находится полезное. А если Случай не состоялся, то и Жизнь прервалась в полете.

Человек разумный может *найти* решение проблемы, если *захочет учиться.* Большинство людей уходят в мир иной из своей ниши устроенной жизни, не приложив труда защитить себя светом знания и потом – физической тренировкой. В нашем окружении имеются все *знания*, достаточные для здоровья и долголетия, просто надо завести полезную привычку: *одну* мысль думать долго, не меньше недели, месяца, года — тогда эта мысль станет приходить к нам сама, помимо нашей воли, по случаю.

Для примера: главная мысль, фундамент интеллекта человека — это теория эволюции вообще, а не только Дарвина, которого мы пожевали в школе и благополучно выплюнули; это:

— теория эволюции вещества, элементов таблицы Менделеева и химическая эволюция;

— эволюция живой материи, одноклеточных (3,5 млрд. лет) и многоклеточных (600 млн.лет);

— эволюция человека (5 млн.лет);

— эволюция общества (100 тыс.лет);

— эволюция цивилизации (12 тыс.лет);

— эволюция каждого из нас (30—100 лет).

Вот так, граждане, это вам не школьный Дарвин для галочки, а полвека *одной мысли*, которая и сделала из меня человека разумного, с навыком думать, раздвинула горизонт бытия.

Ученые с удовольствием повторяют: нет ничего практичнее хорошей теории. Так вот вам пример практичной одной мысли, которая ведет к голубой мечте человека: всласть пожить в здоровье и долголетии. Только придется заплатить мыслью, трудом и потом.

40% веса тела Природа отвела мышцам – щедрый дар с условием: работать! – тогда жизнь состоится, иначе, извините, вас «на дворе ждут большие неприятности».

Если сердце (мышца) — мотор жизни, то мышцы — двигатель здоровья и долголетия. Все!

Если 600 наших мышц работают каждый день, то счастье здоровой жизни обеспечено. Не верите?

Автор этих строк в свои 65 лет — практически здоровый человек. На днях купил 40-килограммовый мешок картошки, взял на плечо, пронес по снежной дороге 300 м, поднялся на пятый этаж. Потом лопатой час делал очистку двора от снега после работы трактора. В конце рабочего дня мои товарищи пошли по домам, а я еще бегал 15 км.

После шахты работаю дворником. Полгода зимой бегаю, три раза в неделю — в сумме 70 км. Идет 25-й сезон бега. Летом совсем не бегаю. Вместо тела даю праздник душе – полгода с рюкзаком за плечами.

Кто ходит в долгожителях?

— Пастухи — где бы они ни пасли своих «овец».

— Женщины — на второй смене домашней работы.

— Крестьяне — в деревне с бессменной работой круглый год.

— Жители гор — невольники физкультуры на перепадах высот и ручного труда.

Условие долгожительства: мягкая физическая нагрузка и продолжительное время работы. Круг замкнулся: работают 40% мышцы от веса тела, для чего они и предназначены самой Природой.

Одной этой мысли достаточно от всех болезней, рецептов и подвигов во имя вожделенного здоровья и сладкого долголетия.

Ну, вылечились вы от прилипчиво-противной болезни и *забыли!* Так другая догонит обязательно, «не минует меня чаша сия»,— только и остается поскулить и помяукать.

«А песня людям так нужна, как *крылья* (40% мышцы) птице для полета» (здоровья).

Половодье мышиной возни вокруг здоровья – не проглотить.

Один бег — и нет проблем, я – свободный человек! А рожденного ползать — закопают. Оглянитесь вокруг... Сейчас утро, через шесть часов — бег на 25 км, суббота, душа дрожит от нетерпения...

Рус Иваныч. Воркута.

«ЗОЖ»: Рус Иваныч по-прежнему просит его не «засвечивать». Ну, раз просит, так и не будем. Любопытный тип. А главное — все по делу. Особенно насчет 40 процентов мышц.

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР

Вот уже 7 лет получаю «ЗОЖ». Прочла в №16 (196) заметку «Уж лучше одиночество» и хочу возразить автору. Я выходила замуж дважды. Мой первый суженый попал в тюрьму и отсидел на Колыме 23 года. Судьба свела нас снова, и мы прожили вместе 30 лет. Он работал на Запорожской ГРЭС за 10 км от дома, а я рядом — в совхозе. Ясно, что хозяйство в основном было на мне: три сына, больная и слепая свекровь, огород — полгектара да плюс две коровы, бычки. К тому же мы строились. Работать приходилось до поздней ночи.

Бывало, выйдешь на сенокос. Птичий перезвон стоит — не наслушаешься. То заяц выбежит, то стая куропаток вспорхнет, а вокруг царит благоухание. И косишь, косишь до изнеможения. Вдвоем-то, как ни устанешь, но чувствуешь поддержку. Присядешь отдохнуть, и усталость уходит — так прекрасен этот мир.

Теперь мне 64 года, два из них я одна — коварная болезнь века забрала у меня мужа. Одиночество тяготит. Дети живут отдельно, имеют квартиры, а я все при том же огороде. У меня стенокардия, перенесла две операции, попала с сыном в аварию. Страдаю бессон-

ницей. Лежу во дворе, и вот уже утро, а я не могу уснуть, все любуюсь природой. Пожалуй, только теперь начала понимать окружающую красоту. Смотрю, всходит луна, сияют звезды, вон упала одна, а вон спутник летит, похожий на звезду. Набегают облака, и, кажется, звезды бегут и бегут. Запел первый петух, за ним — другой. Приходит рассвет. Я разговариваю с птичками, а они мне щебечут свои песенки. И снова остро ощущаешь, до чего нужен в старости друг, любящий и дорогой. Но, увы, его не вернешь. Надо жить той жизнью, какая есть. В скучные и трудные минуты читаю письма мужа 30-летней давности, какие писал мне с Колымы. И кажется, поговорила с ним, успокоилась.

Дорогие мои, не унывайте в тяжелые моменты жизни. В труде забываются все горести. А когда приходит усталость, сядьте и полюбуйтесь луной со звездами, вспомните слова песни «Как прекрасен этот мир».

Адрес: Вере Ивановне Воробьевой, 71321, Украина, Запорожская обл., К.-Днепровский р-н, с. Днепровка, ул. Подгорная, д. 57.

«ЗОЖ»: Вот и мы говорим: хотя и накладно стало нынче, но пишите письма друг другу. Храните особо дорогие — от любимых в первую очередь. Всякое бывает в жизни. Может и так, что в «скучные и трудные минуты» чтение этих писем облегчит и успокоит душу.

Дышите по Фролову, проживете дольше — дотянете и до «золотой»

Здравствуй, дорогой вестник «ЗОЖ», наш верный друг и целитель! Во многом ты помог мне и моей семье. Массу недугов победила с помощью настойки полыни, тройчатки Иванченко, киселя Изотова. А уж на тренажере Фролова дышу не надышусь.

Исчез бронхит, не мерзнут руки и ноги, а то все время в носочках спала, а теперь даже босичком по квартире хожу. Это ли не чудо? Желаю Владимиру Федоровичу долголетия и счастья.

А теперь по поводу фотографии в «ЗОЖ» № 20 за прошлый год. Долго не могла оторвать от нее взгляд. Разбередила она мою душу, всколыхнула память о военном детстве. Сердце защемило.

У нашего поколения две войны, первая и вторая мировые, отняли дедушек. А Дениска счастливый — у него есть и прадедушка. Дай Бог Ивану Аксеновичу пожить еще и поделиться своей мудростью, а Дениске — счастья.

Смотрю на фото. Взор приковывает напряженный взгляд малыша. Как крепко он прижался к дедушке, держась за его руку. Она для него все: и опора, и защита. Вот так бы и идти по жизни рядышком. Но дедушка, прямой и правдивый, не может скрыть истину. И на его лице застыла горчинка от сознания этой истины: твой старт, а мой-то уже финиш...

Я обратила внимание на кусочек землички под ногами. Вспомнила колоски.

Вот из подслушанного (негласного) разговора внука с дедом и родился стих.

Прадед мой, а я
рядом сижу.
И в XX1 век во все
глаза гляжу.
— Со мной всегда
будь
рядом, деда, слышишь?
— Будь с Богом,
колосок,
Твой — старт,
мой — финиш.

О себе. Пенсионерка с 1987 года. Бывшая учительница математики. Работать пришлось и в Омской, и в Свердловской, и в Тамбовской, и в Пензенской областях. Так жизнь сложилась. Дочь тоже педагог. Двое внуков 10 и 14 лет. Отец военный. Служит в Приморье. Внуки — с нами. Им тот климат не подходит — часто болеют.

Старший 7 лет занимается бальными танцами. Младший учится в музыкальной школе. В обычной — оба отличники. Кроме них 8 лет была у меня на руках больная мама. И надо везде успеть.

В 2003 году исполнится 45 лет со дня нашей с дедом свадьбы. Хочется дотянуть до «золотой». Вот в этом ты нам, дорогой «ЗОЖ», уверена, поможешь.

Адрес: Сидоркиной Ираиде Николаевне, 440049, Пенза, ул.Попова, д. 46, кв.81.

«ЗОЖ»: Мечтаем помочь, Ираида Николаевна, а главное, услышать от вас об этом.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

Резонанс

Склоняю голову

Очень прошу вас напечатать слова благодарности всем, кто откликнулся на просьбу помочь моей внучке вылечиться от кисты на шее.

Я получила много-много писем из разных городов России. До самой земли склоняю голову перед теми, кто так добр, кто по-чеховски красив и душой, и мыслями, потому что живут они, помогая верить, любить, надеяться на светлое будущее.

Для вас пусть цветы расцветают,
Птицы щебечут, поют;
Мои стихотворные строки
Покой вам, здоровье несут.

С благодарностью!

Адрес: Лавриченко Надежде Петровне, 453280, Башкортостан, Федоровский р-н, Федоровка, ул. Библиотечная, д.14.

Вкладовой природы

БУЗИНА – ЗАБЫТОЕ ЧУДО

В печати все реже встречается упоминание о бузине. А зря – ведь это очень сильное лекарство.

На лесных полянах довольно часто можно встретить высокий кустарник с серовато-бурой корой, супротивными листьями и мелкими белыми цветками, собранными в большие соцветия. В августе-сентябре на месте цветков появляются грозди мелких черных ягод. Это травянистая бузина. И пусть бузина не так привлекательна и красива, как ее ближайшие родственники – калина и жимолость, но для человека не менее полезна.

Удивительное растение – травянистая бузина. Вся она, начиная от первых листиков, из которых варят весенний витаминный чай, нежнейших ароматных цветов, лечащих наши легкие и бронхи, и кончая корнями, помогающими при раке желудка и других внутренних органов, вся она – наша аптека. Но ягоды! Ягоды – это особая статья. Черные, глянцевые, налитые сладким соком с особым, пикантным ароматом, пересыпанные сахаром 1:1, они через две недели дают обильный сироп. Процеживаем ягоду через дуршлаг, сливаем в бутылки и помещаем в холодное место. Ягоды после процеживания сиропа высушиваем, и готово прекрасное средство от запоров.

Хотите, чтобы водка была вкуснее? Налейте в бутылку 2 ложки сиропа бузины.

Сироп бузины – сильное биологически активное вещество: противораковое, противоопухолевое, кровоочистительное. Оказывает слабительное действие, регулирует нервную систему, укрепляет иммунную систему, борется с заболеваниями горла. Применяется при заболеваниях крови (лейкоз, лимфогранулематоз) и лимфосистемы, мастопатии, миоме матки, женских воспалениях, зобе, хронических запорах. Используется также для лечения ревматизма, подагры, артритов, остеохондроза, болезней почек, воспаления мышц. Это высоковитаминное средство обладает бактерицидным действием, и его можно пить как взрослым, так и детям для профилактики вирусных заболеваний, особенно в период обострения гриппа.

Для профилактики и для удовольствия можно пить сироп бузины по 1 десертной ложке после еды 3 раза в день. Пить один месяц, затем сделать перерыв 2 недели, и снова можно пить месяц и так далее.

При серьезных заболеваниях (кровеносной системы, опухолях, раке) перед едой пить по 150 мл дистиллированной воды, а после еды – 1 десертную ложку сиропа. И так в течение месяца. Затем полмесяца сделать перерыв, и так далее до полного выздоровления.

Сироп бузины очень вкусный и наверняка понравится вам, а особенно вашим детям! Но увлекаться им нельзя — будет сильное расстройство кишечника. Поэтому соблюдайте точную методику приема лекарства.

Народный целитель, потомственный фитотерапевт **Олейникова Екатерина Вячеславовна.**

Адрес: 385008, Россия, Респ.Адыгея, г.Майкоп-08, а/я 88.

Интернет-адрес: www.sbev.narod.ru; эл.-почта: sbev@maykop.ru.

Житейские истории

Чертополох для печени неплох

Когда-то мне очень понравилось образное название печени — колесо равновесия жизни. И появившаяся по утрам горечь во рту, раздражительность и дискомфорт в правом подреберье сигналили мне о нарушении этого самого равновесия. Печень напоминала мне о себе. Хотя я о ней никогда и не забывала: регулярно делала тюбажи, пила сборы желчегонных трав, проводила чистку смесью масла с лимоном.

И еще 2 раза в год чистила ее так:

Покупала в аптеке НАТРИЯ ТИОСУЛЬФАТ (30%, 10 ампул, по 10 мл). Содержимое 1 ампулы выливала в полстакана воды и выпивала перед сном. До сна желательно часа 2 ничего не есть. Так я делала 10 вечеров подряд. Этот метод чистки печени мне очень нравится — никакого особого труда и в аптеках всегда есть этот сравнительно недорогой препарат.

Чистила печень один раз в год НАСТОЕМ ШИПОВНИКА. Тоже легко и просто. Надо в термос бросить 3–4 ст. ложки сухих плодов шиповника и залить 0,5 литра крутого кипятка. Оставить на ночь томиться. Утром в 1 стакан настоя всыпать 3 ст. ложки сорбита. Выпить натощак и лечь с грелкой под правый бок и час-другой полежать. Как правило, очищение наступает через этот промежуток времени. Затем выпить остальной настой без сорбита. Через час можно легко позавтракать. Жирную и высококалорийную пищу в этот день надо исключить. Такое очищение надо проводить раз 5–7 через день.

Но вдруг по непонятной причине печень опять стала выражать недовольство. Я поняла, что в моих действиях есть какой-то пробел. Видимо, одних только чисток печени недостаточно. И я пошла в аптеку поинтересоваться: чем бы мне мою капризулю подкормить. Слышала, что силимарин способствует нормальной работе печени.

Фармацевт ответила: «Купите «Карсил». В нем есть силимарин». С покупкой я отошла от окошка. Недалеко от меня стоящая женщина, извинившись, подошла ко мне и укоризненно сказала: «Вы лучше каждый день пейте чай из чертополоха. Чертополох содержит самые известные и мощные вещества для очищения печени и защиты всего организма. Вот в чертополохе и есть активное питательное вещество — силимарин». Я обрадовалась и удивилась одновременно: «Вот ведь как — век живи, век учись! Для меня чертополох всегда был сорной колючкой, которую травознаи-целители рекомендовали при лечении испуга да в качестве оберега от нечистой силы...». «Это все правильно, — улыбнулась мне незнакомка, — но чай из чертополоха вы обязательно включите в свой план оздоровления печени. Месяц-другой попейте, сделайте перерыв, потом снова о нем вспомните. Я уже так лет 7 делаю, когда в умной зарубежной книжке об этом прочитала. И с тех пор моя печень на меня не в обиде».

Подошедший муж не дал ей договорить, увлек ее за собой, на улице их ожидала машина. Я даже не успела поблагодарить добрую женщину за своевременный, полезный и недорогой рецепт.

Лидия Ивановна КУЗНЕЦОВА.
г. Екатеринбург.

РАССУЖДЕНИЯ ИНВАЛИДА О БОЛЕЗНИ И ЖИЗНИ

Мне 44 года. Где-то с 38 лет я больна рассеянным склерозом. Позади увлеченная работа, учеба, мобильность. Сейчас — ограниченность в движении, зависимость. Прошло время, прежде чем я поняла, что причину заболевания надо искать в себе. Да, так жила — и нажила. Но как же хочется детей своих, их друзей и всех людей уберечь, предупредить...

Сейчас я читаю много книг и статей о РС, путеводителей о здоровой и правильной жизни — благо авторов, пишущих на эту тему, много. Переписываюсь, перезваниваюсь с себе «подобными». Состою членом ассоциации больных рассеянным склерозом в Санкт-Петербурге. Мне высылают оттуда информацию о РС, я делюсь с другими. Существует и подобная же обратная связь. Со мной делятся методиками, советуют.

В ноябре мы создали группу самоподдержки больных РС из 9 человек, влились в региональное межнациональное движение (женское) в КЧР. Помог собрать больных мой лечащий врач. Мы перезваниваемся, планируем какие-то совместные акции, учитывая, что нам необходимы помощь и психолога, и юриста, и инструктора по физическим упражнениям приглашать, да и вообще почаще выходить «в люди». Ведь многие из нас (большинство) зажаты в своем мирке: установили себе определенные границы жизни и поведения, создали комплексы...

У каждого из нас свой путь, приведший к РС: и болезнь протекает по-разному, и лечимся мы разными методами.

Давно я отошла от лекарств. А вначале врачи выписывали мне традиционный набор, он «универсален» для многих болезней, и я, как и многие, ела таблетки, делала уколы. А препараты, как правило, дорогие, на льготное получение рецепта надежды нет – бюджет пустой. Так и отдавала свои пенсионные денежки на лекарства, от которых ни толку, ни денег.

Умудрившись выйти второй раз замуж, уже с багажом: РС и двое дочерей, стала ездить с мужем по столицам.

В 1998 г. в МГКБ № 54 была у доктора Сорокина Г.С. на лазеротерапии (3 раза через полгода выезжала). В 2000 г. была в Центре ЧРТ у профессора В.А.Иванченко. Проводила курс пчелоужаления (50 ужалений). Целый год дышала по Фролову, сейчас с легкостью перешла на сбалансированное дыхание – прананяма. Делала инъекции живым веществом куриного яйца. В 2001 г., летом, в г.Новороссийске прошла курс оздоровления по методу академика М.С.Норбекова. Полтора года изо дня в день, как на работу, ходила в тренажерный зал. Уже 6-й год обливаюсь ежедневно холодной водой по утрам. Занимаюсь упражнениями из йоги на растяжку мышц ног и спины. Два месяца летом плавала: июль на море, август в бассейне.

Были положительные результаты, но это состояние я не смогла закрепить. Почувствовав прилив сил, потеряла контроль над собой: на природе стала играть в волейбол, оступилась – сильнейшее растяжение повлекло двухмесячный «отдых». В результате пришлось после «отсидки» взять палочку. В бассейне прыгнула неудачно – поранила другую ногу – результат плачевный. Перестала посещать бассейн на целых полтора месяца.

Вывод: будь впредь предусмотрительной и осторожной, соблюдай технику безопасности.

Эти сбои дали ухудшение на длительное время. А чего стоят душевные травмы?! Это депрессия, страх, комплексы, а значит, неуверенность, потеря равновесия. Возникает жалость к себе, приводящая к ложному пути. И тут нужны эмоциональный настрой, поддержка близких, друзей, понимание, общение. Это решает многие проблемы в жизни с РС. В такие периоды стараюсь общаться с окружающими и больными по телефону, дабы поддержать и себя, и их. Здесь так нужен компетентный человек, но только психолог в нашем городе – редкость, а тем более клинический. И стоят услуги 65 руб. за 15 минут. А когда выравнивается духовный «уровень», то становится легче справляться с проблемами.

Какова бы ни была причина возникновения этой болезни, а точной причины нет, результат – повреждение миелиновой оболочки нервных волокон. На месте повреждений возникают бляшки, рубцы, которые извращают проведение нервных импульсов к различным частям тела. Как я поняла, основной задачей при лечении РС является восстановление миелина. Мне долгое время никто не мог объяснить, почему же происходит сбой в иммунной системе. И только в книге Евы Майды «Справочник по рассеянному склерозу для больных и их близких» (изд-во ИНТЕР ЭКСПЕРТ, Москва, 1999 г. тел. АО «Интер-эксперт»: 166-22-81; 105037, Москва Е-37) я нашла ответы на мои вопросы. Советы для больных РС очень ценны, хотя мое «нутро» не со всем может согласиться. Я бы посоветовала больным РС приобрести эту книгу.

Сейчас медики рекомендуют восстанавливать миелин, употребляя лецитин. Он существует как пищевая добавка, а также в продуктах: орехах, бобовых, овсянке, крапиве, свекле с ботвой, желтках... Значит, нужно лечебное питание для здоровья. «Сделай пищу своим лекарством», — сказал Гиппократ.

Я принимаю Чаванпраш и лецитин, подбираю продукты питания. Предпочтение отдаю фруктам, овощам, крупам, орехам, кисломолочным продуктам. Очень редко ем продукты мясные. Картофель часто запекаю в духовке с кожурой. Стараюсь употреблять больше растительной пищи; меньше подвергать продукты тепловой обработке.

Больше всего меня беспокоит гипертонус мышц ног и спины, судороги и сверхраздражительность кожных покровов. Облегчаю охлаждением. Обертываю ноги на 15-20 мин. мокрым холодным полотенцем – это заметно успокаивает мышцы, и после процедуры появляются уверенность и сила в ногах, как после холодного душа или обливания ведром воды.

В общем, методом проб и ошибок ищу свой путь, как подопытный кролик. Хотя со своим лечащим врачом мы, можно сказать, сотрудничаем: обмениваемся информацией, связанной с РС. Я для него – нерадивая больная, потому

что ищу альтернативные медицине методы. Но главное — я поняла, что заболеванием нужно управлять. Для этого необходимо занять активную позицию, иметь поддержку окружающих, верить, что я могу, узнать лекаря в себе. Так и рвется из сердца пожелание быть всем одержимыми.

Спасибо вестнику «ЗОЖ» за странички «Ваши письма...» Они дают заряд, дают настрой. После них никогда не распускаю «нюни», и хочется действовать. Вестник «ЗОЖ», оставайся таким же по оформлению, ты так ближе.

Адрес: Перепелкиной Татьяне Дмитриевне, 369000, КЧР, г.Черкесск, ул. Октябрьская, д. 344, кв.133.

Тел.: (878-22) 7-48-48.

P.S. Если кто заинтересуется и у кого есть вопросы ко мне, я всегда отвечу.

Если кто-то для себя нашел путь и поделится своими хорошими результатами, буду признательна. Вместе легче искать выход из лабиринта.

И еще: после прочтения «Справочника» Евы Майды я составила для себя как бы целебный настрой по типу тех, что предлагает Георгий Сытин. Попробуйте читать его. Мне помогает.

Склеротические бляшки прекращают образование, воспаленные клетки прекращают скопление. Миелин восстанавливается, происходит ремиелинизация.

Здоровые клетки соединительной ткани восстанавливают миелин, рубцовая ткань рассасывается. Утраченные двигательные функции восстанавливаются навсегда. Новый миелин прочно навсегда восстанавливается, изгоняет образование новых бляшек (и можно дальше).

Спазмы сфинктера мочевого пузыря расслабляются, нормализуются функции мочевого пузыря. Работа мочевого пузыря приходит в норму навсегда. Движение мышц стенок кишечника приходит в норму. Проблемы с кишечником решаются по мере восстановления миелина. Работа кишечника нормализуется.

Восстанавливаются нервные пути в спинном мозге, освобождаются от склеротических бляшек. Полностью восстанавливается миелин в клетках. Чувствительность полностью, навсегда восстанавливается. «Спастика, спазма, тонус мышц» — расслабляются, приходят в норму здорового молодого человека.

ВЫГНАЛ СОЛИ – ОСТЕОХОНДРОЗ УШЕЛ САМ

Хочу рассказать, как я вылечил остеохондроз очищением организма от солей. Мне уже более 60 лет, солей всяких сортов накопилось в организме очень много.

С вечера сделал клизму с 1,5 л кипяченой теплой воды. На другой день – полное голодание, пил только кипяченую воду или талую (протиевую). Готовил ее так: налить в ведро воды, вынести на улицу на 3-4 часа, затем дома перелить в другое ведро, а накопившийся лед выкинуть. Затем ведро вынести снова на холод. Через 3-4 часа воду вылить, а лед растопить – получится протиевая вода, очень чистая и полезная.

Вечером в стакан с теплой кипяченой водой кладу сосновую шишку среднего размера (если шишки маленькие, то две). Утром в этой воде кипячу шишку пять минут. После кипячения шишку надо выбросить, долить в стакан теплой воды, чтобы было 200 г, и выпить половину. Другую оставить на вечер. Взять 100 г риса, промыть его, залить 0,5 л воды и поставить на огонь, чтобы закипел, кипятить 1 минуту, затем слить, промыть рис и снова залить 0,5 л воды. И так повторить четыре раза. Потом рис доварить, воду слить, в полученную рисовую кашу добавить ложку меда. Не солить. Это мой завтрак. После него до обеда ничего не есть и желательно не пить. Если будет мучить сильная жажда — только протиевую воду.

В обед и ужин питание обычное, но с резким ограничением соли. В период лечения в основном питаться вегетарианскими блюдами. Курс лечения – 1 месяц.

Итак, утром и вечером по 100 г отвара шишек, на завтрак – четырежды отваренный рис. За месяц из организма выходит до трех килограммов солей. Они выходят из позвоночника (остеохондроз), из суставов (полиартрит), из кровеносных сосудов (атеросклероз). На 15-й день может покалывать в области сердца. Чтобы избежать этого, с 15-го дня лечения надо начать пить мед (по 1 ч.ложке 3-4 раза в день), а также есть печеный картофель, курагу, яблоки, продукты, содержащие калий. Попробуйте это лечение, мне очень помогло.

Я выписываю «ЗОЖ» уже 3 года, уговорил подписаться многих. Лекарства в аптеках всякие, но не по нашему карману. Потому-то советы вестника – как самая скорая помощь нам, пенсионерам. У меня было высокое давление: 200 на 110. Я из № 13 «ЗОЖ» за 2000 г. взял рецепт: 10 лимонов вымыл теплой водой, порезал и сложил в банку. Затем туда же добавил 0,5 л сока алоэ, 0,5 л водки, 0,5 кг цветочного меда, все перемешал и банку поставил в темное место на 40 дней. Пью по одной ложке за 30 мин. до еды 3 раза в день. Давление нормализовалось, чувствую себя гораздо лучше.

Уже второй год каждое утро бегаю по 5 км, делаю зарядку. Много хожу пешком. Зимой встаю на лыжи. 10 км ежедневно – моя норма. Так и живу.

Адрес: Куприянову Анатолию Ермиловичу, 652320, Кемеровская обл., г.Топки, мкрн. «Б», д.5, кв.50.

«ЗОЖ»: От лекарств по возможности следует отказываться не только потому, что они дороги. Главное – нет безвредных лекарств. Когда в инструкции к препарату вы читаете: «Побочных действий не имеет», — особо не обольщайтесь. Конечно же, имеет! Любое лекарство что-то лечит, а что-то если не калечит, то угнетает. Поэтому опыт очищения, предложенный Анатолием Ермиловичем, могут взять на вооружение не только страдающие остеохондрозом. Полагаем, и относительно здоровым он пригодится.

СОСНОВЫЕ ШИШКИ — лесные таблетки

Пусто сейчас в лесу. Холодно. Под снежными шапками застыли деревья, ничто их не тревожит — спят. И только около зеленых сосенок слышна жизнь — то дятел долбит клювом сосновую шишку, то на снегу целая цепочка следов—мыши теребили такую же шишку. А иногда и покрупнее звери зайдут — лоси, барсуки, лисицы — и те погрызть лесной таблетки не откажутся. Раньше зоологи считали, что так звери голод обманывают, а оказалось — нет. Целебными шишечки оказались — настоящими лесными таблетками. И для зверья, и для человека очень полезными.

Действительно, все наслышаны об удивительных свойствах сосны: целебна ее хвоя, ее смола — живица, почки, то есть молодые побеги, которые обычно собирают не позже февраля, молоденькие зеленькие шишки, а вот о зимних шишках знают мало. Не интересовалась ими медицина. Пока не задались вопросом любопытные американцы — почему же так любит пожевать их зверье в заповедниках и зоопарках, и жует именно шишки, а не хвою? И открыли удивительные вещи: сосновые шишки накапливают в себе за лето массу лекарственных веществ и консервируют их, точно так же, как хозяйки компоты закрывают на зиму. Только в этих «консервах» все сохраняется в естественном виде — и витамины, и фитонциды, и новый вид танинов, которые очень эффективны при постинсультном состоянии.

Шишкой — по инсульту

Этот вид танинов очень заинтересовал ученых, так как в экспериментах на мышах было доказано, что эти соединения предотвращают гибель клеток головного мозга. Было известно, что во время инсульта клетки мозга гибнут из-за нарушения мозгового кровообращения, однако много клеток гибнет уже после восстановления кровотока в пораженных участках. Считается, что это происходит из-за фермента, известного как PARG, играющего важную роль в клетке. Если его заблокировать, можно предупредить самоубийство клетки. Ученые из университета Калифорнии в Сан-Франциско полагают, что обнаруженные ими разновидности танинов могут останавливать саморазрушительную реакцию клетки на повреждение, то есть блокируют этот коварный фермент. В экспериментах на мышиных клетках мозга при добавлении танинов погибали 20 процентов клеток вместо обычных 70 процентов.

Пока суд да дело, и фармацевты думают над производством дорогого лекарства, натуропаты предлагают очень простой и доступный рецепт при инсультных поражениях мозга:

5 зрелых сосновых шишек (с семенами) вымыть проточной водой, залить 200 г 70%-ного спирта, настоять две недели в прохладном месте. Принимать по чайной ложке в стакане слабого чая раз в день после еды.

Или для тех, кто не переносит алкоголь:

5 зрелых сосновых шишек залить пол-литром воды, довести до кипения и потомить на медленном огне 5-7 минут. Принимать по четверти стакана после еды, по вкусу можно добавить мед.

«Сосново-шишечное» молоко при упорном кашле

Время сейчас такое — простудное, только и слышишь вокруг: кашляют да кашляют. Иногда кашель по месяцу и больше не проходит. Но шишки и в этом случае могут с ним справиться. Для этого нужно в ближайшем парке собрать сосновых шишек и ... купить молока.

5—6 средних шишек залить пол-литром молока, довести до кипения и варить на маленьком огне 20 минут. В остывшее молоко добавить мед. Эту порцию надо выпить за сутки мелкими глотками. Курс лечения — неделя.

«Консервированные» фитонциды не подведут

Какая любимая процедура у родителей при простудах у детей? Конечно, горчичники и горчичные ножные ванны. А зря, вообще-то. Детишки сейчас сплошь и рядом аллергики, а ведь горчица — сильный аллерген.

Я предлочитаю ставить своим сыновьям обыкновенные медицинские банки (страшновато только первый раз, зато как действенно!), а парить ноги — не горчицей, а сосновыми шишками.

Эффект двойной — прекрасное прогревание и действие фитонцидов сосны (эти фитонциды и вирусы убивают, и любые микробы уничтожают). Делается это так:

штук 15—20 шишек заливается тремя литрами воды в большой кастрюле, доводится до кипения и томится на огне 20—25 минут.

Выливается отвар в ведро, доливается холодной водой, но так, чтобы можно было попарить ноги от души. Желательно пациента еще укрыть одеялом — вдыхание соснового пара пойдет только на пользу.

Ванна «для души и для сердца»

Нет, на мой взгляд, лучше и ароматнее ванны, чем с сосновыми шишками. И успокаивает (хороша при депрессиях, неврастении, неврозах), и лечит (показана при сердечно-сосудистых заболеваниях), и тонизирует (при утомляемости, раздражительности, снижении иммунитета). Проста в приготовлении и дешева — за удовольствие прогуляться в парке и собрать пакетик шишек. Итак:

Веточки и шишки сосны залить холодной водой так, чтобы она покрывала сырье, и кипятить 30 минут. Настоять 12 часов. Отвар должен быть коричневым. Добавлять его в умеренно горячую воду: для полной ванны — 1,5 литра, для ножной — 0,25 литра. Можно добавить и немного настойки валерьянки.

Ирина Филиппова.

Жизнь наша, к сожалению, изобилует чрезвычайными ситуациями. Одной из таких ситуаций медики считают глухоту, потерю слуха. Вот почему Федеральный центр сурдологии и фониатрии (изучения нарушений слуха и их лечения) — это часть «Медбиоэкстрема» при Минздраве Российской Федерации. Возглавляет этот центр кандидат медицинских наук Наталья ПЕТУХОВА. С ней беседует корреспондент «ЗОЖ» Светлана ТУТОРСКАЯ.

ВСЕПРОНИКАЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ЛУЧА

«ЗОЖ»: Наталья Артемовна, известно, что во вверенном вам отделении в больнице № 83 (которую зовут минатомовской) лечат нарушения слуха, воздействуя на кровь облучением. Верно ли это? И как вы пришли к этой идее?

ПЕТУХОВА: Да, это верно. Острые и хронические нарушения слуха, которые называют нейросенсорной тугоухостью, традиционно принято лечить рядом лекарственных препаратов. Однако неумолимая статистика свидетельствует, что этой общепринятой терапии поддается всего около 36 процентов больных. У остальных прием лекарств не дает эффекта.

Мы в своем центре несколько лет назад стали изучать кровообращение в зоне органов слуха. Там проходят мелкие и мельчайшие сосуды — артериолы, капилляры. Это те сосуды, которые при нормальном их состоянии приносят кислород клеткам внутреннего уха. Благодаря этим чувствительным к звукам клеткам мы и слышим.

Если у человека в крови избыток «плохого» (низкой плотности) холестерина, то он осаждается на стенках мелких сосудов и снижает их проходимость. К тому же по вине того же «плохого» холестерина нормальный процесс гибели отживших клеток — апоптоз — протекает так, что клетки эти своевременно не удаляются, а остаются в русле мелких сосудов, мешая движению крови.

«ЗОЖ»: Выходит, избыток «плохого» холестерина в мелких сосудах едва ли не более опасен, чем в крупных?

ПЕТУХОВА: Верно. Мы провели ряд исследований микроциркуляции — обращения крови в мелких и мельчайших сосудах. Если по вышеназванным или другим причинам (например, спазм) этот процесс затруднен, то обедненные кислородом ткани очень страдают. Онемение пальцев рук, ноющие боли в области сердца, появление язв на ногах — все это последствия нарушенной микроциркуляции. Когда же поступление крови затруднено в области органов слуха, ухудшается работа чувствительных к звуку клеток, слух снижается.

«ЗОЖ»: То есть сами эти клетки могут быть в неплохом состоянии, но без притока необходимых веществ их работоспособность снижается?

ПЕТУХОВА: Да, если, конечно, процесс не тянется чрезмерно долго. И мы решили рискнуть: первыми в мире применили в этих случаях облучение крови ультрафиолетом и светом низкоэнергетического лазера. Лекарства при этом не отменяются, но действие их усиливается. До того, как мы прибегли к этому способу, мы знали: облучение крови, о котором здесь идет речь, дает несколько положительных эффектов. Во-первых, меньше становится вязкость крови. Кроме того, меняются свойства некоторых форменных элементов крови. Главные перемены происходят в эритроцитах: они становятся эластичнее, легче проникают в сосуды. А их способность захватывать кислород возрастает. Такие изменения происходят в красных кровяных тельцах одинаково при лазерном и ультрафиолетовом облучении.

«ЗОЖ»: Расскажите, как лечите пациентов с ухудшением слуха.

ПЕТУХОВА: Сначала мы их обследуем. После обследования группы из 63 человек убедились, что у 72 процентов из них нарушения слуха — результат снижения циркуляции крови. У других это было следствием различных инфекций и травм. У многих из тех, у кого оказалась снижена микроциркуляция крови, обнаружили склероз артерий головного мозга, нарушения его кровообращения. Некоторые пациенты перенесли инфаркт миокарда. У всех отмечалось высокое содержание в крови «плохого» холестерина низкой плотности (по определению академика медицины Виктора Савельева, липидный дистресс-синдром). Эти жиры не только ухудшают продвижение крови по сосудам, они препятствуют образованию новых сосудов на помощь поврежденным.

А теперь — как лечим. У этой группы квантовую гемотерапию провели с помощью аппаратов отечественного производства. Один из них, «Изольда», дает ультрафиолетовое облучение, другой, «Мулат», лазерное.

Принцип работы «Изольды» такой. Небольшое количество крови пациента подается в специальный резервуар, где подвергается ультрафиолетовому облучению. Затем ее возвращают в сосудистое русло пациента. Вся процедура проходит в условиях полной стерильности, с применением одноразовой стерильной системы переливания крови.

При лазерном же облучении в вену на руке пациента вводят стерильный одноразовый световод. По нему луч проникает в кровь. Сеансы проводятся через день, и после 5—10 сеансов врач оценивает эффект лечения. Первое, что нам сказало об улучшении, исчезновение в голове у пациентов шума, неразлучного спутника ухудшения слуха. Далее, начал улучшаться слух. Вообще улучшается кровообращение головного мозга, активнее становится венозный отток. Пациенты отмечают, как они сами говорят, «просветление в голове».

В целом в группе, о которой идет речь, слух восстановился у 74 процентов. Это улучшение длится полгода, год.

«ЗОЖ»: А затем?

ПЕТУХОВА: Наш опыт показывает, что каждые полгода - год курс лечения нужно повторять. Процедура отработана, при обеих методиках нет никакого риска.

«ЗОЖ»: Но ваша больница ведомственная...

ПЕТУХОВА: Каждый год на лечение, кроме специалистов отрасли, принимают у нас и пациентов с полисом ОМС (обязательного медицинского страхования). Есть еще и платный отсек, где можно получить лечение за умеренную плату.

Обследование стоит 150 рублей, консультация врача — 200, лечение — порядка 2000 рублей. Находимся мы по адресу: **Москва, Ореховый бульвар, д. 28. Клиническая больница №83. Центр сурдологии и фониатрии. Телефон: 395-64-55.**

ЯДЫ! ЕЩЕ РАЗ О

В 12-м (192-м) номере вестника за прошлый год мы опубликовали материал Сергея Ивановича ЦВЕТКОВА из Новосибирска «Новый взгляд на применение растительных ядов». Сегодня мы предлагаем читателям, которые лечатся настойками ядовитых трав, новую статью Цветкова.

Сразу хочу поблагодарить вас за оперативное опубликование моей статьи. В результате — шквал телефонных звонков и писем с просьбой о помощи. К сожалению, большинство из них — это люди с IV стадией заболевания, которым врачи «пообещали» 1-2 месяца жизни. Конечно, о результатах говорить еще рано, но все они, тьфу, тьфу, тьфу, живы и лечение продолжается. Можно сказать и о том, что есть немало случаев, когда «лежачие больные» встали с кровати, ведут активный образ жизни и не считают себя онкологически больными...

Одно дело – просто прочитать статью и совсем другое – начать лечиться по-новому: возникает множество вопросов. Конечно, отвечаю на телефонные звонки, но как помочь людям, написавшим письма из сел, деревень, поселков, где, видимо, возможность позвонить представляет собой проблему. А ведь именно львиную долю писем составляют они – письма из глубинки. Хотелось бы снова воспользоваться помощью вестника для ответа на наиболее часто задаваемые вопросы. Возможно, эта статья послужит ответом на призыв: «Не бросайте нас, онкологических больных!» — ведь для многих вестник является единственной связью с внешним миром, первым и последним источником получения информации, пути.

Многолетняя работа с лекарственными растениями, содержащими яды, привела меня к мысли о том, что современные рецепты приема трав, абсолютно точно повторяющие рецепты начала XX века, малоэффективны и действуют только после длительного приема. Многие травы сначала высушивают или долго вываривают, а затем уже изготавливают из них препараты. В результате удаляется не только яд, но и теряется большая часть активных веществ, а следовательно, и высокая эффективность трав. Сегодняшнему же больному нужен высокий лечебный эффект: сразу и надолго. Поэтому лучше всего использовать по возможности только свежее сырье, увеличивать концентрацию активных веществ – вот и весь смысл «моей системы». Хотя ничего моего здесь и нет — это простая логика и практика.

По моему убеждению, рак можно победить только ядом, причем сильным ядом и в большом количестве. Из наиболее часто используемых растительных ядов можно выделить такие, как: болиголов, аконит, алоказия, мухомор, безвременник, табак, чемерица, а также барвинок розовый и подофилл.

В этом материале подробнее остановлюсь на болиголове.

Настойку болиголова можно использовать при любых видах рака, впрочем, как и настойки всех других перечисленных ядовитых растений, но наиболее эффективно болиголов поможет при поражениях молочных желез, головного и спинного мозга, предстательной железы, а также желудка и легких. Именно при этих видах рака лечебный эффект будет наиболее сильный. Самое главное в приготовлении настойки болиголова – это высокая концентрация эфирного масла растения. Для получения сильной настойки необходимо заливать 70%-ным спиртом свежее растение, а именно: незрелые семена — ими заполняется банка на 2/3 объема (а лучше – на 3/4 объема) и заливается спиртом прямо в поле. Уже после недельного настаивания можно начать употреблять настойку. Традиционная схема «горкой» по Тищенко — до 40 капель и обратно — эффективна только для лечения доброкачественных опухолей и совсем не действует для лечения рака. Только большие дозы болиголова (например, 240 капель) оказывают воздействие на раковую опухоль, при этом, как замечают пациенты, происходит уменьшение воспаленных лимфоузлов, снятие болевых эффектов, разрушение клеток опухоли, особенно молодых клеток.

При плавном увеличении количества капель настойки болиголова отравления не происходит, а улучшение состояния происходит почти всегда. Разрушению ядами подвергаются в основном молодые онкологические клетки и метастазы. Старые же раковые клетки на поверхности опухоли разрушаются, создавая как бы защитную оболочку на всю опухоль. Такой же эффект происходит при проведении химиотерапии, эффективность которой доходит до 40%. Таким образом, при лечении растительными ядами происходит уничтожение новых очагов и метастазов, а старая опухоль как бы отгораживается от внешних, неблагоприятных условий и существует, практически, независимо от тела. Поэтому при своевременном приеме растительных ядов можно остановить рост раковых клеток, улучшить свое состояние и так жить еще довольно долго, много лет, продолжая употреблять растительные яды. При значительном снижении дозы яда, возникновении благоприятных факторов извне (стресс, улучшение кровоснабжения из-за неправильного питания, физические нагрузки...) активизация опухоли может произойти вновь.

Какое же количество капель настойки болиголова можно пить? Максимальное количество капель определяется индивидуально, здесь нет каких-то определенных значений. Нужно начать плавно увеличивать дозу яда до появления первых признаков отравления: тошнота, рвота, головная боль, понос. Это может быть и 60, и 260 капель настойки болиголова. При этом нужно сразу сдать общий анализ крови. Если при этом количество лейкоцитов упало до $3,5x10^9$, или, может быть, количество тромбоцитов снизилось меньше чем $150x10^9$, то количество капель болиголова больше не надо увеличивать, а наоборот, снизить на 3-5 капель, и так пить, не снижаясь, чем дольше, тем лучше.

Итак, весь смысл лечения сводится к установлению максимально приемлемой для вас дозы яда! Чем больше вы сможете пить яда, тем сильнее будет воздействие на опухоль. Возникает вопрос: коль эффективны только большие дозы яда, как быстрее их достичь, — ведь опухоль развивается быстро, а на достижение дозы в 240 капель потребуется до 8 месяцев? Поэтому я рекомендую своим пациентам начинать прием болиголова с 3 капель и увеличивать на 3 капли каждый день, то есть: 3, 6, 9, и т.д.

Но и это еще не все. Для тех, у кого организм еще более-менее силен, рекомендуется прием болиголова два раза в день, при этом происходит более сильная нагрузка на организм, но и результаты получаются более быстрые...

Но, допустим, вы пропустили первые признаки отравления и отравились, то есть у вас возможны какие-нибудь из симптомов: сильная головная боль, постоянный понос, обильная рвота. Что делать? Необходимо принять кислый морс или сок (кислота нейтрализует яд), сделать промывание кишечника, принять до 15 таблеток ак-

тивированного угля или полифепам, выпить холодный крепкий чай или кофе (при сильном понижении давления). Следует также прекратить прием болиголова на 3 дня, после чего снизить дозу на 5-7 капель и так продолжать пить, а через неделю еще раз сдать анализ крови.

Повторяю: наша задача пить максимально большое количество капель болиголова, не снижая дозу, постоянно балансировать на грани отравления, стараться не делать перерывов.

Что может послужить поводом для снижения дозы яда? Во-первых, это, конечно, как я говорил, снижение показателей крови: лейкоцитов или тромбоцитов — ниже нижнего предела. Во-вторых, ухудшение общего состояния при хороших параметрах крови. И третье: нарушение работы внутренних органов. При этом рекомендуется давать различные травы для поддержания того или иного органа и, что очень важно, сильно не снижать дозу яда.

Что же можно рекомендовать при совместном лечении с ядами, в том числе и болиголовом?

Из рекомендуемого списка можно сделать сбор из 5-7 трав и использовать при лечении; предпочтение следует отдавать слабо ядовитым, которые при лечении органов оказывали бы еще воздействие и на опухоль:

— для улучшения функции печени: володушка, барбарис, репяшок, солянка холмовая, копытень, татарник;

— для уменьшения отеков и поддержания функции почек: подмаренник, стальник, красный корень, рододендрон, будра, ястребинка, дрокк;

— для легких: синюха, бедренец, синеголовник, паслен красный;

— для головного мозга, расширения сосудов при раке головного мозга: белозор болотный, барвинок, омела, василистник, сон-трава;

— для восстановления опорно-двигательного аппарата: сабельник, окопник, чернокорень, аконит, мухомор;

— для снятия болевого синдрома: белена, дурман;

— для снятия страха, тревоги: пион, синюха, луносемяник, паслен черный;

— для повышения давления: татарник, мордовник, эфедра, льнянка.

Способ приготовления и применения в большинстве случаев классический: 1—1,5 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30-40 минут, процедить, отжать, добавить кипятком до стакана и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Почти всегда в лечебных комбинациях мною применяется АСД фракция-2. Помимо большого количества положительных свойств, — успокаивает, дает энергию, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее действие, увеличивает энергоемкость легких и так далее. Но самое главное качество АСД – это то, что он является катализатором (усилителем) всех вводимых в организм препаратов. Он усиливает совместное применение трав, увеличивает скорость и силу их усваивания. Само же применение одного АСД, без дополнительных трав, не оказывает того сильного эффекта, про который так много говорят в последнее время. Впрочем, автору известен случай, когда применение одного АСД дало ошеломляющий результат: одна из моих родственниц вылечилась от IV стадии рака прямой кишки после того, как врачи отправили ее умирать к себе домой. Тогда она начала пить АСД столовыми ложками и запивать кефиром по 4-5 раз в день. Она вся пропахла запахом АСД, но вылечилась! Прошло уже 20 лет, она жива и здорова, ей 85 лет. Но это не случай для подражания. Ведь люди в то время были крепче, да и АСД, выпускаемый Армавирской биофабрикой в последние 10 лет, оставляет желать лучшего...

В заключение можно привести ориентировочную схему приема трав и АСД, чтобы как-то увязать все вышесказанное.

7.00 – наст.болиголова
7.30 — АСД
8.00 – сбор трав
8.20 – завтрак
12.00 – наст.болиголова
12.30 – АСД
13.00 – сбор трав
13.20 – обед
18.00 – наст.болиголова
18.30 – АСД
19.00 – сбор трав
19.20 – ужин.

В заключение хотел бы сказать следующее: если вы лечитесь от рака длительное время и не получаете должного результата, смените методику лечения другой. Проверить эффективность лечения можно не только самостоятельно, ориентируясь на самочувствие, но и сдавая кровь на онкомаркеры в любом медицинском центре. Для этого кровь берется из вены и определяются онкомаркеры на каждый предполагаемый больной орган. Это лучше сделать перед началом лечения и через каждые 3-6 месяцев. Уменьшение показателей маркеров даст вам дополнительную уверенность и силу для дальнейшей борьбы.

Не забывайте, что лечение рака – длительный процесс, и даже при получении положительных результатов лечения не следует расслабляться и прекращать лечение. А слова: «Мне надоело чувствовать себя больной» здесь неуместны, ведь ставка слишком высока.

Хочется особо отметить тех людей, которые получили операционное лечение, химио-, лучевую терапию. Все заверения: «Мы вас хорошо почистили. Вы здоровы», — не должны вас успокаивать — ведь ни один грамотный врач не дает никогда никакой гарантии. Поэтому после проведения таких острых методов необходимо продолжать лечиться. На моей практике много случаев, когда рак начинал снова активизироваться, и люди получали вместо «вылеченной» II стадии через 2-3 года запущенную IV. Используйте передышку после лечения как шанс для спасения. Не опускайте руки!

Желающие могут позвонить автору с 6 до 9 часов утра (по московскому времени) по телефону: 3832 41-82-90.

Адрес: Цветкову Сергею Ивановичу, 630073, Новосибирск-73, а/я 200.

НОВОМ ВЗГЛЯДЕ

«ЗОЖ»: *Очень может быть, что мы продолжим тему, ибо Цветков рассказывает и о применении других ядов. Однако скажем следующее: методика Цветкова, конечно же, жесткая. Мы просили бы читателей, которые лечились у Сергея Ивановича – он врач-терапевт,— рассказать о результатах. Для тех, кому столь, повторимся, жесткие методы не подходят, мы бы советовали взять на вооружение методику доктора Владислава Александровича Нерезова («ЗОЖ», № 21 за 2001 год и № 1 за 2002-й).*

И последнее: публикации различных методик лечения рака вовсе не означают, что мы как бы отмежевываемся от методики Николая Шевченко. Напротив, время и письма читателей убеждают в том, что смесь водки с маслом работает. В номере накануне мы дали подборку писем по этому поводу, готова очередная. «Распыляемся» же мы по той причине, что смесь подходит не всем, и необходимо иметь в арсенале средств другие схемы, дабы уметь выбрать то, что действительно помогает.

Ах, детства чистый небосвод,
Где облачком — чужая шалость,
Я в слезы, мама утешала:
«Не бойся, милая, пройдет».
Идут года, летят года...
Нам слишком часто больно было,
Но все на свете проходило.
Не оставаясь без следа.
И в жизни так — в раю, в аду.
Мы все зализываем раны.
Но помни, что в твоем саду
Цветет под солнцем валерьяна.

Цветет под солнцем

Митрофан был настоящим красавцем. Его раскосые зеленоватые глаза излучали столько мужского достоинства, что перечить ему в чем-то домочадцам даже в голову не приходило. Он никому не служил, ни перед кем не заискивал, хотя делил с нами дом. Если ему на завтрак или ужин подавали не то, что ему нравилось, он презрительно фыркал и устремлял свой взгляд в пространство, существующее только для него. Его никогда ничего не задевало в окружающих. Он жил в собственном ритме, в собственной жизни, и все принадлежали ему. Похоже, когда у него было плохое настроение, он принимался мыться и чиститься. Мылся долго и сосредоточенно, затем все его существо излучало царственное самодовольство.

Отдохнув от мытья, Митрофан шел «работать» — он обходил двор. Подходил к очень злой нашей дворовой овчарке Леде и подставлял ей свой пушистый хвост — Леда облизывала его под хвостом (своего кота она обожала, зато лютой ненавистью кипела к остальному кошачьему народу). Поговорил с индюками: только рот раскрыл в беззвучном «мяу» — они сразу же дружно приветствовали его. Петух сделал вид, что не замечает Митрофана, но курочки вполне доверяли коту. Обойдя все хозяйство, Митрофан уходил в лес. Случалось, его встречали за несколько километров от дома.

Но приходили дни, когда Митрофан менялся настолько, что поведение его не поддавалось никакому разумению: он орал благим матом, катался по траве, глаза его горели зеленым огнем; он с размаху вскакивал на бабушкину спину и ездил на ней, преследовал детей; а уж старой цепной собаке доставалось больше всех.

— Ну, вот и маун доспел. Пора корни копать, — делала вывод бабушка Елена, и мы ждали безросную ночь летнего солнцестояния, чтобы поутру на зорьке копать валериану.

Занималось солнышко, Митрофан был уж начеку. Подняв хвост трубой, он вел нас на свои открытые им поляны, где цвели высокие многолетние травянистые растения. До чего же душистые цветы у валерианы — мелкие, бело-розовые, собранные в щитковидную метелку. Сколько же их видов: валериана лекарственная, валериана сомнительная, валериана русская, холмовая, Форье...

Митрофан остервенело рыл корешки валерианы, обсасывал их и впадал в наркотическое состояние — эдакий транс.

Мы не обращали на него внимания.

— Давеча у Митрофана зубья болели, — смеялась бабушка Елена, — може, с неделю болели — измаялся котярка, пусть теперь наслаждается жизнью, когда ничего не болит. Кошки умеют наслаждаться жизнью.

В древние времена кошку считали священным животным, — продолжала бабушка. — Храмы им строили. Обкуривали эти храмы корневищами валерианы. Сам запах кореньев успокаивает нервную систему. Жизнь душе дает. Бывает, что человеческая душа томится в теле, во плоти, мается. Человеческая плоть глупа, глупее зверя всякого и многого требует недоброго и бесполезного. Вот душа и противится алчности человеческой плоти, мечется, беспокоится, к Богу стремится. А плоть — что клетка железная — с душою не говорит, не советуется. Человек тогда не спит, сердце, разум не отдыхают. Покоя нет — злобивится, заболевает.

Я вспомнила бесноватую Домну, которую лечила бабушка Елена валерианою.

Молодуха родила первенца и умом тронулась после родов. Глаза безумные, волосы влажные, изо рта пена, кричит что-то невразумительное: вроде кого-то видит, для других невидимого, — руками машет, лицом дергается. Матушка ее говорила, что дите свое грудное из окна выбросить хотела.

Муженек — вроде молоденький еще по годам, но лицо исстрадавшееся, — преждевременно состарился. Все просил бабушку:

— Вылечи, родная, ничего не пожалею, коровушку продам.

— Да погоди ты со своею коровенкой, лучше окрести Домну свою, некрещеная в миру. Молодуха после родов сыра, всяки болезни цепляются. А тут еще и нехристь. Бесам ворота открыты.

Окрестили Домну. Завела ее бабушка в баньку на утренней зорьке. Мне, девчонке, помогать разрешила — накладывать в солдатский котелок на длинном ремне сухие корневища валерианы. Котелок был продырявлен многочисленными дырками. Подожгли коренья, бабушка стала размахивать котелком, как кадилом, в тесной баньке и 108 раз читала «Отче наш».

Домна сидела на лавке, притихшая, одуревшая от горьковатого дыма со странным ароматом. Вроде как бы горел навоз вначале. Потом повеяло ароматом увядающих роз, затем вроде болотною тиною потянуло. И вдруг все заиграло неведомым запахом цветущих лугов чужеземных стран, а может, даже цветущей пустынею по весне. Дышать стало легко и свободно. Голова стала ясной и невесомой.

Голос бабушки зазвенел какими-то неизвестными мне доселе серебряными переливами:

— Ну, как вам, бесы, слуги дьявольские, от молитв к Отцу, Спасителю нашему?

— Плохо, плохо нам, матушка, горько от дыма. От молитв изнемогаем, ой, ой, — трещало, визжало что-то.

Я вгляделась в лицо Домны. Она сидела застывшая. Губы ее не двигались.

Я выбежала из баньки. Упала в траву. Вокруг урчали, мурлыкали, мякали кошки — сбежались со всей округи.

12 зорь утренних и 12 зорь вечерних окуривала бабушка Домну валерианою и давала ей пить настои из трав. Сама я их смешивала, поэтому запомнила навсегда:

ноготки (календулу) — 1 стакан, донник желтый — 1 стакан, душицу — 2 стакана, розетки из высушенных молодых листьев лопуха — 1,5 ста-

ВАЛЕРИАНА

кана, мелиссу-маточник — 1 стакан, яснотку белую — 1 стакан и корневища валерианы — 2 стакана.

Велела бабушка зелье завернуть в пакет бумажный, сделанный из мешка для цемента, чтобы запах трав не выветривался. 2 столовые ложки заваривать 0,5 литра кипятка. Ночь настаивать. Пить за день по 3/4 стакана перед едою. И мяса чтоб не ела. Лечение такое — 40 дней.

Поправилась Домна. Покинули ее бесы. Но, видно, оставили свой след в ее судьбе: оставалась она невеселой и замкнутой, хоть и жила зажиточно. Кормилец заботливым хозяином оказался — заведующим зерновым складом пристроился.

* * *

Несколько тысячелетий небольшие, сочные, ароматные корневища валерианы используются фармакопеей всех стран мира для лечения многих заболеваний, и не только человечества, но и для братьев наших меньших — в ветеринарии.

Считается, что целебные и магические свойства валерианы открыли для людей кошки. На Руси валериану до сих пор так и зовут: маун, кошачий ладан.

На заре человеческой цивилизации уже были известны лекарства в виде порошков, пилюль, настоек, настоев, припарок из этих корней.

Употреблялись не только корневища, но и цветы — для купания младенцев, страдающих детскими судорогами (так называемыми «родимчиками»).

Использовали валериану и маги в своих мистических таинствах.

А врачи употребляли это растение как успокаивающее нервную систему средство.

Эскулапы Эллады и Рима поклонялись валериане. Диоскорид и Гиппократ считали, что это растение способно управлять разумом. Плиний относил его к средствам, возбуждающим мысль. В «Каноне врачебной науки» Авиценна называет его словом «ФУ» и советует употреблять при болезненной и безответной любви.

Валериана считалась снадобьем не только при нервных истощениях, но и при нарушениях деятельности пищеварительного тракта.

Согласно поверью, в день Успения (15 августа) собрать девясил, посконник, валериану, Божье дерево (один из видов полыни), пижму, душицу и другие травы, связать их в пучок, освятить в церкви и под Новый год, под Рождество и Крещение окуривать ими жилые помещения и хлевы — чтобы не давать разгуляться всякой нечисти.

В памятнике индо-тибетской медицины «Дзэйцхар-мигижан», где описаны свойства 323 лекарственных растений, о валериане упоминается, что спанг-спос (такое название валерианы) помогает в хронических болезнях, вызванных отравлениями, при интоксикациях, при внутреннем жаре, при кровоизлияниях в мозг и параличах, при «кипении густой крови», то есть при повышенном давлении.

На Руси при трясовицах — 12 сестрах-трясцах, малярии. Потому-то и называли ее «травою трясовичною». Одолян-трава, стояниха, аверьян-трава, земляной ладан, лихорадочный корень. Пили, когда душила «жаба грудная» (стенокардия), при ядухе (астме сердечной) с травою арнитикой (арникой) при жестокой бессоннице, головных болях нервного характера, при вздутиях живота. Входила валериана и в сборы при окаменелости (циррозе) печени.

Некоторые виды эпилепсии лечили трясовичной травою валерианой, окропленною кровью крота.

Детскую золотуху с мокнутием лечили обертываниями: льняной простыней, смоченной в водном настое валерианы.

Самуил Коллинс в 1665 году написал целое произведение о валериане: *«Трава валерьяна, а по-гречески «ФУ», пристойна; из той травы перепущенной водкою, и та водка годится от очной болезни: да то е ж траву за морем кладут в ушечке (то есть в уху, супы) для всякого здоровья ядят от ветру и когда у которых людей печень испортитца и от всякого запору и женскому полу — от месячного запора и принимать от водяного запору. А коренье тое травы разрезать намелко, сварить в рейнском или с соком с березовым или в вине церковной (кагоре) и полоскать рот, у которых людей в роте осыпалось или иная какая болезнь или в деснах цынга. Да тот же корень принимать от огневой и от морового поветрия, и у раненных людей раны заживают, и у которых людей на лице жалч».*

До сих пор употребляют корневища валерианы как седативное, спазмолитическое средство.

Регулирует деятельность сердца, снимает боли в его области.

При нарушении координации, затруднении концентрации внимания, гипертонической болезни, тахикардии, экстросистолии, при спазмах кишечника, для усиления желчевыделения, при заболеваниях щитовидки, при климактерических расстройствах, при эпилепсии, при вздутиях — валериана подавляет процессы брожения.

Терапевтический эффект препаратов валерианы развивается медленно: сначала накапливаются в организме биологически активные вещества до определенного состояния, а затем начинается их стойкое влияние на состояние больного.

Применение валерианы возможно длительное и систематическое без побочных явлений, кроме возвращения здоровья и, конечно же, в классических дозах: 10 г сухого сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 12 часов и принимают. Взрослые — по 1 столовой ложке четыре-пять раз в день, независимо от еды. Детям до 14 лет рекомендовано по 1 чайной ложке. Помните: что даже валериану дозировать надо индивидуально для каждого. Учитывать надобно возраст, вес, состояние кислотности, характер. Кому-то нужно 10 г, а кому-то — 8. Поэтому надо начинать с малого, изучая себя.

При болезнях сердца соединять с пустырником, цветами боярышника, при желудочных — со зверобоем, тысячелистником и золототысячником. При заболеваниях печени — с бессмертником, календулой, корнями одуванчика и цикорием. Перерывы необходимо делать через 40 дней по 2 недели.

Женщинам во время регулл и во время беременности не принимать лечение.

Клара ДОРОНИНА.

P.S. Хотелось бы особое внимание обратить на то, что при лечении валерианой надо первым делом учесть следующее: при повышенной кислотности валериана нормализует ее, но при низкой кислотности при вздутии кишечника в результате брожения употреблять валериану надобно с вяжущим средством типа калгана или декопа или же с ягодами черемухи.

Думайте, ищите, изучайте. Все в ваших руках.

При следующей встрече я дам подробнейшие рецепты при различных заболеваниях.

Ромашка от отита

Когда моей дочке было 10 месяцев, у нее заболели ушки. Девочка плакала более суток. Спасла нас соседка, врач-гомеопат. Она сшила 4 мешочка из широкого бинта размером с ладонь (бинт брала в 2 слоя) и заполнила их аптечной ромашкой. Два мешочка положила на горячую сухую сковородку, разогретую на плите. Теплые мешочки приложила к ушкам. В это время нагревались два других мешочка. Я их меняла по мере остывания.

На ночь я оставила девочке под шапочкой два теплых мешочка. Утром на одном из них выступило гнойное пятнышко. Болей больше не было.

С тех пор, как только дети простынут, появится боль в ушах, я прикладывала им теплые мешочки с ромашкой. Таким же способом я и себе вылечила отит. Мешочки часто менять не обязательно. Процедура простая и приятная, а ромашка всегда есть в аптеке.

Адрес: Акуловой Г.С., 141980, Московская обл., ул. Ленинградская, д.1, кв.65.

Как избавиться от зубной боли

Если у вас кариес, рекомендую следующее:

• Обыкновенную тарелку, глиняную или фарфоровую, смазать ее внутреннюю часть растительным маслом (подсолнечным).

• 25—30 штук семян лука любого сорта положить на сухую сковородку и поставить на огонь. Когда семена начнут тлеть и появится дым, накрыть сковороду приготовленной тарелкой и подождать 3—4 минуты, тарелка пропитается дымом и будет иметь специфический запах.

• Накрыться плотно любым покрывалом и дышать открытым ртом в течение 3—4 минут, поднеся ко рту тарелку. На этом процедура заканчивается. Зубная боль прекратится через 1—2 минуты.

В качестве профилактики процедуру можно повторять 2—3 раза в месяц.

Адрес: Ермолаеву Евгению Михайловичу, 690014, г. Владивосток, ул. Толстого, д. 42, кв. 59.

Про бобовую ботву и чеснок

«ЗОЖ» выписываю недавно, но уже успела многое узнать. Хочу, в свою очередь, поделиться и своим опытом. Могу посоветовать, как уменьшить обильное кровотечение при месячных. Заготовить ботву бобов, высушить. Брать все: и стебель, и листья, и корень, и сами бобы. Корень предварительно помыть, а стебель и листья мыть не надо. Я мою корень сразу около грядки в чистом ведре, как только выдерну его из земли. Затем траву и корни раскладываю на чердаке так, чтобы на них не попадали солнечные лучи из ветрового окна. Для приготовления отвара беру 1 столовую ложку порезанной ботвы, заливаю кипятком, настаиваю 30 минут, отцеживаю и пью без нормы — настой не вреден. Рецепт мне дал дед-травник лет 55 тому назад. А следующий я слышала от фронтовика, который рассказывал, как залечивали на войне свищи и раны. Поможет этот же метод и при фурункулах, чирьях. Взять чеснок, очистить зубчик, отрезать дюбик (толстая сторона, где плодоножка) и немного надрезать краешек, чтобы было больше сока. Натирать по часовой стрелке вокруг чирья (по границе покрасневшей и белой кожи) несколько раз. Чирей прорывается сам. Таким же способом лечится и панариций.

Адрес: Мальцевой Г.И., 660025, г. Красноярск, ул. Затонская, д. 3, кв. 27.

Про любисток и копытень европейский

Меня взволновало письмо, опубликованное в «ЗОЖ» № 19 «Они закусывают здоровьем близких». Сколько женщин страдают от мужей-пьяниц. Они стали опасной болезнью общества. В советское время их хотя бы принудительно лечили, боролись за них. А сейчас они никому не нужны. А ведь это наши дети, мужья, сестры, друзья. Нельзя их бросать в беде. Ведь большинство из них хотели бы покончить с пьянством, но «зеленый змий» крепко держит их в своих лапах, подавляя силу воли.

Народная медицина способна помочь им избавиться от алкоголизма. В этом я убедился на примере близких мне людей. Они принимали настой корней любистока и копытня европейского. Настои этих трав вызывают отвращение к спиртному, не разрушая здоровья больного и не лишая его в будущем (если он захочет) возможности принимать в разумных дозах алкоголь.

Если пьяница не хочет добровольно лечиться, настой можно добавлять в спиртное, а лучше в самогон, настоянный на кедровых, грецких орехах, шиповнике, боярышнике. Настои я готовил так.

В 250 г водки клал 50 г корня любистока и 2 лаврового листика. Выдерживал 2 недели и давал алкоголику выпить стакан такой настойки.

1 столовую ложку измельченного корня копытня кипятил 10 минут в стакане воды на слабом огне. Настаивал 30 минут, процеживал и вливал 1 столовую ложку отвара в стакан водки.

На кончике ножа смолотый корень копытня подсыпал в пищу и давал ее 3 раза в день в течение одного дня.

3 столовые ложки корня копытня заливал стаканом воды, кипятил на водяной бане 10 минут. В течение дня отвар понемногу добавлял в чай и в супы. Пить каждый день 3 месяца.

Эти средства вызывают отвращение к спиртному.

Адрес: Астраханцеву Анатолию Сергеевичу, 393700, п. Первомайский Тамбовской обл., ул. Советская, д. 38.

Медовые капли

Мой сосед сам лечил глаукому и научил меня бороться с этой болезнью. По его совету я брала пузырек с заворачивающейся крышкой, стерилизовала его, наливала 1 чайную ложку майского липового меда первой качки (без сахара) и 2 ложки кипяченой воды. Ставила на водяную баню. После момента закипания воды держала на водяной бане 2 часа. Как остынет, капала по 2 капли в каждый глаз 3 раза в день. Во время лечения старалась не выходить на холод и ветер. Результат увидела не сразу, лечение оказалось длительным.

От стоматита лечусь так. Полощу рот содой. Затем готовлю мазь: таблетки стрептоцида крошу и размешиваю со сливочным маслом, а после еды смазываю весь рот. Еще очень помогает облепиховое масло. Его можно купить в аптеке, но я делаю его сама. Если во рту ранки, то на бинтик или ватку беру немного масла или мази и прикладываю на 15-20 ми-

нут. Через 2-3 дня все заживает.

Адрес: Атаулловой М., 422050, Татарстан, Сабинский р-н, пос. Шемордан, ул. Железнодорожная, д. 12, кв. 13.

Компресс от артрита

В рубрике «Отзовитесь» люди часто спрашивают, как лечить артрит. Я пчеловод и вылечился от этой болезни при помощи меда. Еще 4 года назад, когда я работал монтером связи, от больших нагрузок у меня начали болеть колени. С работы шел и хромал. Сходил в больницу, выписали мне таблетки, но они не помогли. Тогда мне пришло в голову испробовать мед. Я оставил работу и занялся лечением. Перед сном мазал медом колени, а сверху прикрывал полиэтиленовой пленкой и утеплял шалью или полотенцем. Утром смывал теплой водой и вытирал насухо. Так я лечился несколько дней подряд. Есть одно неудобство — мед под компрессом растекается и пачкает постель, но это пустяки по сравнению с эффективностью лечения.

Адрес: Артамонову Геннадию Сергеевичу, 423070, Татарстан, Аксубаевский р-н,пос. Малое Аксубаево.

Веточки груши остановят кровотечение

Я поделюсь одним рецептом, который лет 30 назад буквально спас мне жизнь. Лежала я в больнице с кишечным кровотечением. Врач, осмотрев меня во время обхода, тихо сказал своим коллегам: «Такие больные обычно погибают». Конечно, эти слова я не должна была слышать, но вот услышала... Весь день я ходила сама не своя. Вечером, забившись в угол, разрыдалась. На мое счастье, заметила меня санитарочка, пожилая женщина, тетя Маша. «Да неужели совсем нет выхода? Не бывает такого!» — громко сказала она, когда я рассказала ей свою историю. Слова этой простой женщины прозвучали для меня как указ о помиловании для приговоренного к смерти. На свое следующее дежурство тетя Маша принесла мне керамический сосуд с крышкой, завернутый в тряпку, и поставила его мне в тумбочку. Сказала мне пить как чай, в любое время. Предупредила, чтобы я делала это незаметно, а то, если узнают, что она меня лечит, до пенсии ей не доработать. Чай я пила и на ночь, и в течение дня. Настроение мое поднималось с каждым днем. А вскоре меня выписали.

Чай был заварен из веток груши. А кишечное кровотечение оказалось не чем иным, как внутренним геморроем, от которого я потом избавилась хирургическим путем. Тетю Машу вспоминаю как своего спасителя. Она мне рассказывала, что в гражданскую войну ее деда жестоко избили. Кровотечение изо рта не прекращалось несколько дней. А старый фельдшер выходил именно таким образом. Я буду рада, если в трудную минуту этот нехитрый способ кому-то поможет.

Адрес: Поповой Марии Николаевне, 692028, п. Светлогорье, Пожарского р-на, Приморского кр., д. 11, кв. 24.

Молочный гоголь-моголь

От плеврита я избавился очень просто. Утром в стакан только что вскипяченного молока разбивал одно сырое куриное яйцо, размешивал и выпивал в горячем виде натощак. Я долгое время болел плевритом. Этим способом вылечился за 15 дней.

Адрес: Гарифуллину Фариду Насиповичу, 450068, г. Уфа-68, ул. Волгодская, д. 21, кв. 61.

Чай из вишневых веточек

Прочитала в «ЗОЖ» статью про вишневые веточки, что помогают от камней в почках. А у меня постоянно были отеки под глазами. Вот я и решила полечиться этим методом. Наломала вишневых веточек, попросила помощи у Бога, заварила и стала пить как чай. Ароматный и вкусный получился напиток. Но что вы думаете, через неделю у меня заболели почки. Ни лечь, ни встать не могу. Муж гнал в больницу, но я побоялась идти. А вишневый чай продолжала пить. Помучилась еще дня два-три, а потом посыпался у меня из почек песок. Я поняла: боли были от того, что камни мои начали дробиться. С тех пор я частенько пью вишневый чай для профилактики.

Адрес: Русских Антонине Ильиничне. 307176, Курская обл., г. Железногорск, ул. Гайдара, д.6/3, кв.34.

Бронхит и трахеит больше не беспокоят

Пишу впервые, но читаю вестник с 1994 года. С моей помощью многие тоже стали вашими подписчиками. Расскажу, как я боролась и в конце концов одержала победу над трахеитом и бронхитом. Во-первых, я постоянно пила настой трав мать-и-мачехи, подорожника и багульника. Брала по щепотке каждой травы на 1 л воды и запаривала на водяной бане. Принимала перед едой по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Этот настой способствует отхаркиванию мокроты. Кроме того, каждое утро я чистила язык лопаточкой, чтобы вызвать кашель и освободить легкие от застоявшейся за ночь мокроты. 1 раз в неделю ставила горчичники на спину и грудь и 1 раз в неделю — банки.

Делала прогревания горячим утюгом: складывала полотенце в 3 слоя, чтобы не было ожога, и «гладила» грудь по 15 минут 1 раз в день. После прогревания смазывала грудь скипидарной мазью и ложилась спать. Курс — 1 неделя.

Еще добрые люди подсказали насолить свиного сала, а когда оно будет готово, отрезать по кусочку и сосать как конфетку в любое время. И вкусно, и полезно. А до этого я просто пила растопленное нутряное свиное сало по 1 столовой ложке утром. Выпила килограммов 5-6 сала. С осени до весны ходила в группу здоровья, в бассейн, утром регулярно выполняла дыхательную гимнастику по Стрельниковой, прикладывала на спину и грудь аппликатор Кузнецова. Вот сколько процедур! Сейчас мне заметно лучше, а в начале лечения состояние было тяжелое: вдох-выдох со свистом, спать не могла, такие мучения были, что даже сумку нести не могла, а ходила только медленным шагом.

Адрес: Ивановой Валентине Ивановне, 451220, Башкортостан, г. Стерлитамак.

Настойка от мастопатии

В «ЗОЖ» №15 за 2001 год была опубликована моя заметочка «Два рецепта от мастопатии». С тех пор ко мне идут письма от женщин, которые делятся

опытом применения этого рецепта.

Одно из писем меня насторожило. Пишет молодая девушка. Она взяла перегородки с 1 кг грецких орехов, залила 500 г спирта и принимала, не разводя водой. А между тем я писала, что принимать настой нужно по 15—20 капель на 1/4 стакана воды. В результате ее стали мучить сильные боли. Я испугалась за ее состояние и ответила ей в письме обо всем, что знаю по этому поводу. А потом решила написать еще раз подробно в вестник.

Нужно взять перегородки не с 1 кг, а с 25 штук грецких орехов и залить 100 г спирта. Кстати, врач мне говорила, что если возникают боли, значит, уплотнение начинает рассасываться.

Орехи нужны зрелые, а не зеленые (об этом тоже часто спрашивают).

Заливать, повторю, 100 г спирта или водки, но не самогоном.

Пить, разводя 15—20 капель настойки на 1/4 стакана воды, 3 раза в день за полчаса до еды.

Еще раз повторю, что врач меня предупредила: если появится или усилится боль, значит, опухоль рассасывается. У меня именно так все и было. Боль сначала усилилась, пришлось потерпеть, потом стала ослабевать и к концу первого курса лечения — это 3 месяца — прекратилась.

На второй курс лечения снова взять 25 штук орехов и готовить свежую настойку. Повторить курс можно, ориентируясь на состояние здоровья. У меня через 3 месяца опять появилась боль, и я снова лечилась 2 месяца, принимая одновременно настойку и травы: по 1 десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и 1 столовую ложку кукурузных рылец. Все компоненты смешать, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Наибольший эффект достигается при одновременном приеме настоя трав и настойки перегородок грецких орехов.

Многие женщины в своих письмах спрашивают, можно ли пить настойку из грецких орехов при миоме, фиброзно-кистозной мастопатии. Я не врач и ориентируюсь только на свой скромный опыт излечения, поэтому на такие вопросы ответить не могу.

Адрес: Тупиковой Надежде Викторовне, 663318, г. Норильск, ул. Орджоникидзе, д. 18, кв. 19.

Киста на печени: помог чистотел

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» письма с просьбой подсказать рецепт от кисты на печени.

Я избавилась от этой болезни с помощью сока чистотела. 8 августа 2000 года я пошла на УЗИ, и у меня обнаружили кисту. Я дождалась весны, когда вырос молодой чистотел, и заготовила сок: траву смолола на мясорубке, сок процедила и дала отстояться в 3-литровой банке. Чистый сок разлила по стеклянным бутылкам и поставила в холодильник. Начала пить по 1 капле, разбавляя сок в 1 чайной ложке воды. Довела количество капель до 10, прибавляя каждый день по 1 капле. Пила 10 дней, потом 10 дней перерыв. Затем 1 чайную ложку сока смешала с 4-5 чайными ложками воды и пила по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды 10 дней — 10 дней перерыв, и так 2 курса. То есть всего выпила 1,25 л сока, прежде чем снова пошла на УЗИ. У меня ничего не обнаружили! Желаю всем здоровья.

Адрес: Щукиной Антонине Григорьевне, 442680, Пензенская обл., г. Никольск, ул. Победы, д.21, кв.1.

Чудеса, да и только!

Много читала о пользе капусты, прежде чем сама убедилась в этом. Расскажу случай, который произошел с моей мамой. Было это лет 30 назад. У мамы образовался свищ чуть выше колена размером с горошину. Нога болела уже около двух месяцев. Врачи выписывали разные мази, но они не помогали.

Вечером, сидя на лавочке у подъезда, мама пожаловалась соседкам. Те посоветовали ей взять свежий лист капусты и приложить тыльной стороной к «прыщу» и 12 дней привязывать каждый день свежий листочек. На 13-й день вокруг свища должны появиться красные точки. Появятся — значит, все заживет. Мама не поверила, мол, ерунда все это, но я ее уговорила. Каждый день привязывала к «болячке» свежий капустный лист. За сутки он становился тонким и прозрачным. На 13-й день ожиданий и волнений я, сев на корточки перед мамой, сняла тонкий последний лист и... чудо! Вокруг свища аккуратно расположились красные точки. Все это было безболезненным. Через 2-3 дня от свища не осталось и следа!

Месяц назад моя дочь наколола иглой палец. Он стал нарывать. Вспомнили про капусту — через 4 дня палец был здоров.

Еще расскажу, как мы избавились от бородавок. Когда моему сыну исполнилось 7 лет (сейчас ему уже 37), на правой ручке у него появились бородавки. Водили его в больницу на прижигание, но на месте одной разросся аж целый кустик бородавок, будто их не выводили, а, наоборот, удобряли. Мальчик стал прятать ручку при людях, стеснялся. А ведь скоро — в школу. Ему посоветовали смазать бородавки сметаной и дать слизать собачке. Я тогда тоже не поверила. Но как-то увидела во дворе щенка — дети с ним играли. Намазала я сыну ручку сметаной и послала на улицу: «Дай облизать руку собачке». Сын быстро вернулся. День-другой прошел. Я как-то забыла про бородавки. А тут вспомнила: «Бородавки-то твои как?» — спрашиваю у сына.

Посмотрели и не обнаружили никаких следов — ни от прижиганий, ни от бородавок. Больше бородавки не появлялись. Вот такие чудеса, а может, и не чудеса вовсе?

Адрес: Бычковой Тамаре Павловне, 620137, г. Екатеринбург, пер. Парковый, д. 41/3, кв.9.

Забыла, где была язва

Пишу вдогонку второе письмо, в первом забыла сообщить хороший рецепт от язвы 12-перстной кишки, который мне порекомендовала моя родственница, полностью вылечившаяся, по совету, кстати, врача, от этой болезни.

0,5 кг меда, 0,5 кг грецких орехов, пропущенных через мясорубку, 0,5 кг натертой на мелкой терке моркови и 0,5 кг сливочного масла.

Масло растопить в кастрюльке, но до кипения не доводить. В горячее масло добавить протертую морковь. Перемешать. Остудить. Добавить мед и орехи. Всю массу тщательно перемешать. Лекарство готово.

Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 20-30 минут до еды, пока оно не закончится. Если возникнут боли, не пугайтесь — пройдут.

Родственница мне говорила, что врач порекомен-

довал именно такое лекарство, потому что операцию ей было делать нельзя — она перенесла инфаркт.

Адрес: Байцевой Зое Д., 363403, РСО-Алания, Дигорский р-н., с. Дур-Дур, ул. К. Маркса, д. 62.

Еще раз об осиновом полене

В "ЗОЖ" № 17 за 2001 год Юрий Александрович Герасимов из Санкт-Петербурга в своей статье "Про полено осиновое" писал о том, что много лет лечится осиновым поленом от спазмов в горле, кладя полешко под шею вместо подушки. Также он использует его, когда "сводит" ноги, — прикладывает к ногам, и судороги исчезают. Вылечил даже паховую грыжу.

Я тоже давно пользуюсь этим средством, когда сводит ноги. Просто кладу в кровать, в ноги, полено. И – помогает. Как только полено высыхает, я его меняю – раза два в год. Только вот Герасимов пишет, что снимает кору с полена, а я нет. Разве нужно снимать? Она мешает, что ли, лечению? Хотелось бы уточнить.

Вообще-то я много читала о лечении осиной. Например, как одна женщина вылечилась от болей в мочевом пузыре, прикладывая к нему на ночь пластинку из осины размером 12х15 см. А мужчине удалось избавиться от геморроя – он взял чурочку диаметром 30 см и по возможности часто сидел на ней – когда полол грядки в огороде, когда смотрел телевизор, короче, использовал вместо стульчика.

Адрес: Мастуненко А.А., 627531, Тюменская область, Абатский р-н, с. Тушнолобово.

Постное масло в помощь

В течение 30 лет убеждался в том, что обыкновенное подсолнечное нерафинированное масло помогает в лечении и профилактике гриппа и ОРЗ.

Если температура высокая, смешайте масло и сок репчатого лука в равных частях. Закапывайте по целой пипетке в нос и на корень языка.

А если температуры нет или она невысокая, то лука не надо. Капайте по две полные пипетки чистого масла в каждую ноздрю и на корень языка. После того, как закапали, сожмите на секунду-другую ноздри, чтобы масло как следует впиталось.

Адрес: Сторчаку Евгению Александровичу, 354067, г. Сочи, ул. Красных Партизан, д.8, кв. 23.

Отец завещал муравьиный спирт

Мне 60, пенсионерка, не работаю, имею целый букет болезней. Год назад, когда было очень плохо, попался в руки вестник «ЗОЖ». Это была любовь с первой строчки. Забросила все справочники и лечусь теперь только по рецептам вестника. Здоровье улучшилось процентов на 30. Хочу поделиться рецептами, которые помогли мне и моим знакомым.

Если хотите избавить ребенка от ночного недержания мочи, давайте ему 2—3 дня перед сном по полстакана воды, размешанной с чайной ложкой меда. Скоро заметите, что постель наутро остается сухой.

Медом сама я спаслась от болей в пояснице. Врачи ставили диагноз: радикулит, люмбаго, ишиас. Всевозможные мази и лекарства, лежание на ипликаторе Кузнецова не помогали. Чтобы встать, скатывалась на пол, ползла к стене и, держась за нее, кое-как постепенно поднималась.

Однажды отец мне сказал: «Что ты мучаешься, попробуй парилку и растирание медом». И я вылечилась за одну зиму. Раз в неделю я ходила в баню. Прогревалась в парилке до пота. Потом вытиралась досуха, натирала медом спину, а заодно и все суставы, отдыхала минут 10—15 и снова в парную. При втором заходе уже пользовалась березовым веником. И теперь вот уже 10 лет у меня нет болей в пояснице и суставах.

В семейный рацион отец всегда старался включать максимум сырых и сушеных фруктов и овощей. А перед едой ежедневно принимал по 5—6 капель муравьиного спирта, разведенного полстаканом воды. Вот о заготовке муравьиного спирта я и хочу рассказать.

«Учись, может, когда-нибудь и пригодится», — напутствовал как-то меня — девчонку отец, взяв с собой в лес. (На месте того леса сейчас стоят корпуса Тюменского нефтехимкомбината). Снег уже растаял, была ранняя весна, грело солнышко, и среди берез тут и там виднелись муравейники.

У нас с собой было чистое эмалированное ведро, изнутри поверху (до рубчика) смазанное подсолнечным маслом, чистая (без запаха) сухая разделочная доска, предварительно политая сахарной водичкой, и щетка-сметка. Отец положил доску на муравейник, потом смел облепивших ее насекомых в ведро. Так мы собрали по 2—3 сметки с каждого муравейника, всего примерно полведра. Выбраться оттуда они не могли из-за масляной полоски. Ведро обвязали марлей и пошли домой.

«Заготовку надо делать до первого весеннего грома, — поучал меня по дороге отец, — после этого времени муравьиная кислота теряет свою целебную силу».

Дома перевалили муравьев из ведра в эмалированную кастрюлю, залили водой и поставили в духовку. Кастрюля нагревалась вместе с духовкой минут 20—25, потом столько же стояла в горячей духовке. За это время отец раза два помешивал содержимое, потом выключил плиту. Остывший отвар процедил через несколько слоев марли и отжал (выжимки потом он разводил водой и парил ноги). Когда жидкость отстоялась, верхний, более светлый слой слили в одну тару, нижний — густой и темный — в другую. Светлый отвар отец пил, а второй применял для растираний: лечил суставы, смазывал голову, когда донимали боли.

Для профилактики отец заставлял всю семью принимать ежедневно по нескольку капель муравьиного спирта. Оказалось, это первое средство от поноса. Достаточно было выпить полстакана чуть кисленькой водички, и через 10 минут исчезали боли в желудке, второго приема уже не требовалось. Отец же полагал, что муравьиный спирт — лучшее лекарство от всех болезней.

Надеюсь, завещанные отцом рецепты зожевцам пригодятся.

Адрес: Симаковой Людмиле Ивановне. 636039, Тюменская обл., г. Северск, ул. Царевского, д. 8, кв. 50.

Про обновление крови и про житье-бытье

С вестником познакомились недавно, но почему-то сразу захотелось поговорить с вами. Да все некогда было – осенью занимались заготовками на зиму. Хлопоты ведь начинаются с весны: сначала рассада, потом — огород и сад, которых у нас два. Крутимся, скучать и болеть неког-

да зарядка хоть куда. На каждой яблоньке — по три сорта яблок. В этом году привили на сливу абрикосы, посадили грецкий орех и много малины. Весной у нас в садах поют соловьи, сидим мы с женой у колодца (вода, кстати, там тоже хорошая), слушаем их пенье. Тут же куры разгуливают, пчелы жужжат – тоже недавно завели. Благодать!

Каждый номер вестника перечитываем. Помогаем соседям советами, подсказываем, как быть в том или ином случае. Для себя заготавливаем разные травы.

В "ЗОЖ" № 20 прочитали рекомендации Лидии Кузнецовой об очищении крови. Она применяет много компонентов: спирт, мед, столетник, кедровые орешки, деготь березовый... Мы предлагаем свой, более простой, вариант очищения. Нужны лишь крапива жгучая, чабрец и пара кустиков мяты перечной – все, что растет на любом огороде. Литровую банку до половины заполните крапивой (она богата витаминами и налаживает обмен веществ), добавьте кустики мяты перечной (успокаивает и выгоняет шлаки) и чабрец (придает сил и лечит легочные болезни) . Все залейте водкой и настаивайте в темном месте неделю. А потом пейте по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

Для поддержания здоровья заласитесь шиповником, рябиной, калиной , смородиной и ежедневно кушайте мед, особенно с молоком.

Ну, и последнее, к слову. Чтобы не чувствовать одиночества (мы с женой живем вдвоем, наша приемная дочь, окончив медучилище, выскочила замуж и уехала), жена взялась разыскивать подругу детства Шарову Раису Григорьевну (фамилия девичья, проживает в Краснодарском крае). Может, она тоже читает "ЗОЖ" и отзовется, вспомнит Антонину Боцман со станции Платнировская?

Ну, вот пока и все про наше житье-бытье.

Адрес: Лучину Алексею Ивановичу, 412230, Саратовская обл., пос. Турки, ул. Матросова, д.19.

МОЕ ЛЕКАРСТВО – ОБЫКНОВЕННЫЙ ЛУК ДА «КВАША»

За три года, что я выписываю вестник, так и не решилась написать вам, хотя сама всякий раз жду что-нибудь «новенькое» — для лечения своих болячек.

Мне 45 лет и более двадцати из них страдаю от астмы аллергического характера. Пытаюсь применить все, что услышу, прочитаю. Голодала по Брэггу, чистилась по Малахову, провела сухое каскадное голодание, но это очень жестокий метод. Убедилась в истине: без пищи и воды человек может долго прожить, а вот без воздуха, когда постоянные приступы удушья,— без воздуха не прожить. После чистки все равно вновь появились слизь и мокрота в бронхах, а это — мой главный враг. Поняла, что вначале надо любым способом уменьшить количество мокроты.Таблетки никогда не применяю, а значит, надо искать народные средства.

И им оказался обыкновенный лук, который вырастила сама: у меня три сада по шесть соток, и по профессии я агроном.

В период приступа и для профилактики я делаю так: беру крупную луковицу и, накрыв голову одеяльцем, натираю ее на мелкой терке; при этом глубоко дышу — вдыхаю через нос, затем через рот... Вначале кажется, что дышать еще труднее, ведь отовсюду течет — из носа, из глаз, изо рта. Но надо выдержать и дышать, пока лук весь не натрешь. Зато потом дышать намного легче. После первой такой процедуры, проснувшись утром, я не могла открыть глаза: они у меня были все залеплены гноем. Я подумала, что если даже из глаз лук вытянул столько гноя, значит, из бронхов и легких — еще больше. Одновременно чистишь пазухи носа, рта и лицо: исчезают все прыщики. Таких процедур надо сделать не менее десяти, лучше на ночь; дышать столько, сколько выдержишь. Можно чередовать процедуры с ингаляцией: 5-6 зубков чеснока и чуть соды на стакан воды — и так же дышать. Шелуху от лука я завариваю с шиповником и сосновыми иголками. А натертую луковую кашицу я применяю для тампонов в вагину — получается безотходное производство.

И еще, если появилась простуда на губах в виде герпеса, то надо разрезать луковичку и ее соком смазать болячку — она начнет присыхать и не разрастется, как это обычно бывает.

Если у кого кожные заболевания, проблемы с кишечником, печенью, желудком, поможет «Кваша» (из книги В.Лавровой «Ключи к тайнам жизни»).

«Кваша» — чудо-эликсир молодости.

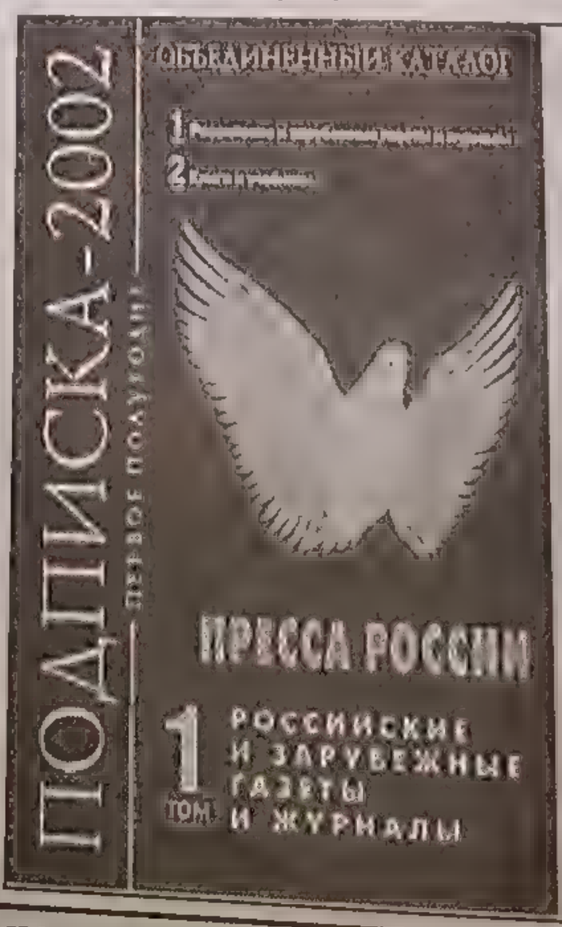
В 8-10-литровую емкость (только в стеклянную или эмалированное ведро, ни в коем случае не допускать контакта с металлом) налить 1 литр кефира, добавить по стакану самой разной муки: пшеничной, ржаной, овсяной, ячменной, гречневой, обязательно манной (для вкуса) и, если есть возможность, хлопьев «Нордик» (но это не обязательно). Зерно смолоть на кофемолке, перемешать все только деревянной ложкой, залить водой (можно некипяченой) и закрыть салфеткой (без крышки). Пусть все бродит 3 дня, непременно нужно помешивать. Получается своего рода бифидок — кислый напиток; хранится в тепле. Пить его перед едой, сколько хочется. Сразу почувствуете печень, кишечник: хорошо слабит, выводит все гнилостное, ненужное, особенно хорошо чистит почки. У некоторых после применения пропадает зависимость от пива и спиртного. Если 8-10 литров — для одного много, можно норму уменьшить до 3-литровой банки.

Я, много лет страдала кожными заболеваниями — как заболела астмой, так и появились кожные заболевания. После питья «кваши» на коже остались только следы. Исчезли пятна, зуд, лицо стало свежим, чистым, кишечник работает, как часики. «Квашей» можно мазать волосы, лицо, дерматиты.

Этот рецепт — далекой древности, был напитком богов.

Доброго всем здоровья, да храни вас Господь.

Адрес: Паршуковой Наталье Алексеевне, 456660, Челябинская обл., Красноармейский р-н, п.Миасское, ул.Ленина, 4-47.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

Очень прошу откликнуться тех, кто вылечил тромбофлебит народными средствами.

Адрес: Беспаловой Раисе Михайловне, 446305, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Сабирзянова, д. 18, кв. 65.

* * *

У меня коралловидный камень в правой почке и киста левой почки.

Как мне вылечиться?

Адрес: Захаровой Любови Петровне, 307130, Курская обл., г. Железногорск, ул. Ленина, д. 40/1, кв. 35.

* * *

Болею 8-й год. Диагноз: атеросклероз брюшной аорты. Помогите, пожалуйста, подскажите народное средство.

Адрес: Костоломовой Христине Ивановне, 620010, г. Екатеринбург И-10, ул. Грибоедова, д. 15, кв. 5.

* * *

У моего двоюродного брата пигментная дегенерация сетчатки глаз (куриная слепота). Плохо видит в темноте, смотреть может только прямо, бокового зрения нет. Еще у него тугоухость 2-й степени. Парень молодой и очень страдает.

Адрес: Хомутовой Татьяне Ивановне, 694620, Сахалинская область, г. Холмск, ул. Молодежная, д. 6, кв. 64 .

* * *

Мне 51 год. Замучили гипертония, ишемия, стенокардия. На фоне климакса скачет давление от 90/50 до 200/130. А у подруги после инсульта не работает рука. Как ей помочь?

Адрес: Маркиной Г.В., 600028, г.Владимир, ул. Балакирева, д. 31, кв. 83.

* * *

У моего восьмилетнего сына уже 3 года аллергический ринит и гнойный синусит. С каждым годом болезнь усугубляется. Что делать?

Адрес: Куловой И.С., 362007, РСО-Алания, г.Владикавказ, ул. Кутузова, д. 77, корп. 1, кв. 41.

* * *

Тяжело болен муж. У него обструктивный бронхит, не может откашляться. Эмфизема легких, пневмосклероз. Врачи от него отказались, а сама я не знаю, чем ему помочь.

Адрес: Житеневой Н., 393252, Тамбовская обл., г. Рассказово, 1-й Некрасовский пер., д. 38.

* * *

Помогите избавиться от аллергического конъюнктивита. И еще. После операции у меня стали выпадать волосы на голове. Как это остановить?

Адрес: Соколовой Светлане, 658710, г. Камень-на-Оби, пер. Целинный, д. 6.

* * *

Дочери 6 лет. У нее папилломатоз гортани, было уже 3 операции. Как вылечить девочку народными средствами?

Адрес: Векшенковой М., 143968, Московская обл., г. Реутов, Садовый пер., д. 5, кв. 19.

* * *

Прошу откликнуться всех, кто имел опыт лечения рассеянного склероза. Поделюсь собственным опытом.

Адрес: Скорятину Игорю Федоровичу, 398035, г. Липецк, ул. Вермишева, д. 11/2, кв. 31.

* * *

Откликнитесь те, кто выводил кальциевые камни в желчном пузыре пихтовым маслом. Какие результаты?

Адрес: Яблоковой Екатерине Ивановне, 683000, г. П-Камчатский, почтамт, а/я 182 .

* * *

Моей сестре 36 лет. Диагноз: несахарный диабет. В последнее время ее состояние ухудшилось, плохие анализы, теряет сознание. Умоляю, помогите, кто знает способы лечения народными методами!

Адрес: Абалиной Людмиле Михайловне, 601902, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Федорова, д. 93, кв. 57.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто сможет помочь в лечении неврита лицевого нерва.

Адрес: Новишхиной Тамаре Дмитриевне, 634026, г. Томск, ул. Учительская, д. 14.

* * *

Мне 20 лет. После лечения в инфекционной больнице у меня стали хрустеть коленные суставы, суставы пальцев рук и шеи, позвоночник. Как мне от этого избавиться? Еще у меня внутричерепное давление.

Адрес: Вике, 424025, Марий-Эл, г.Йошкар-Ола, ул. Советская, д. 162, кв. 51.

* * *

У меня появились волосы на лице, висках, подбородке. Может, кто-нибудь сталкивался с подобной неприятностью и избавился от нее?

Адрес: Анжеле, 363330, РСО-Алания, г. Ардон, ул. Кирова, д. 21.

* * *

Отзовитесь, кто вылечил аутоиммунный тиреоидит (узловая форма) и двустороннюю диффузную мастопатию с переходом в фиброматозную.

Адрес: Максименко Валентине Александровне, 236004, г. Калининград (обл.), ул. Дзержинского, д. 106 «А», кв. 1,

* * *

Сыну 14 лет. В январе 2000 года внезапно за 1 месяц выпали все волосы. Прошли различные курсы лечения, пробовали и народные средства (деготь, алоэ, горький перец, лимон, лук, чеснок), но результатов нет. Помогите!

Адрес: Алейник Валентине Арсентьевне, 432042, г. Ульяновск, ул. Станкостроителей, д. 14, кв. 20.

* * *

Как вылечиться народными средствами от поликистоза почек и кисты печени?

Адрес: Жидковой Татьяне, 169926, г. Воркута, пос. Северный, п/я 219.

* * *

Внуку 6 лет. На запястье руки появился твердый нарост. Врачи поставили диагноз: киста Беккера. После операции киста выросла снова. Помогите советом, кто сталкивался с такой бедой.

Адрес: Нагаевой Валентине Григорьевне, 632953, Новосибирская обл., Здвинский р-н, с. Сарыбалык.

* * *

У моего 8-летнего сына энкопрез (недержание кала). Врачи говорят, что до переходного возраста это неизлечимо. Но, может быть, существуют народные средства?

Адрес: Кольцовой Е.С., 623401, г. Каменск-Уральский, Свердловской обл., п/о 1, а/я 23.

* * *

Мне 33 года. Инвалид 2-й группы. Прогрессирующая мышечная дистрофия. Как бороться с этим недугом?

Адрес: Скопцовой Валентине Григорьевне, 644103, г. Омск, ул. Седова, д. 55 «а», кв. 1.

* * *

Моя племянница больна ревматоидным полиартритом уже 12 лет. Сейчас ей 25. Люди добрые, помогите облегчить состояние девушки!

Адрес: Караваевой Валентине Ивановне, 302038, г. Орел, ул. Металлургов, д . 46, кв. 124.

* * *

Подскажите, пожалуйста, как лечить атопические запоры у 2-летнего ребенка?

Адрес: Ивановой О.И., 113648, г. Москва, ул. Северное Чертаново, д. 8, корп. 833, кв. 181.

* * *

Мальчику 3 года, диагноз: рецидивирующий отек Квинке, дисбактериоз кишечника, энурез, аллергия на молочные продукты, цветные фрукты и овощи, травы. Помогите советом, как спасти ребенка?

Адрес: Титовой Ю.А., 443096, г. Самара, ул. Дачная, д. 17, кв. 94.

* * *

Посоветуйте, как лечить отечность коленного сустава, которая возникает при ходьбе. Диагноз: дистрозия и разбухание сухожилия коленного сустава.

Адрес: Аксеновой А.С., 113186, г.Москва, ул. Нагорная, 15-6-537.

* * *

Болею 1 год обструктивным бронхитом. Лежала 3 раза в стационаре и в институте, но безрезультатно — хрипы и лающий кашель. Помогите!

Адрес: Самусь Зое Васильевне, 123154, г.Москва, ул. Народного Ополчения, д. 21, кор. 1, кв. 189.

* * *

Мне 50 лет, диагноз: колит (выпила импортное лекарство «Климонорум», после этого стало сильно печь кишечник, я потеряла в весе около 10 кг, нарушилась микрофлора). Помогите справиться с этим страшным заболеванием, врачи ничем не помогли.

Адрес: Алле М., 369380, Карачаево-Черкесская Республика, Малокарачаевский р-н, с. Первомайское, ул. Шоссейная, д. 152.

* * *

Мне 44 года. Диагноз: коксартроз тазобедренных суставов 4-й ст. Отзовитесь, кто победил эту болезнь.

Адрес: Гусевой Татьяне Александровне, 309530, Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Хмелева, д. 77.

* * *

Прошу откликнуться, кто знает народное средство от обморожения рук. Руки все время красные, а зимой синеют и болят.

Адрес: Гелашвилли Д.М., 362015, РСО-Алания, г. Владикавказ, 29 в/ч, корп. 16, кв. 50.

* * *

У меня произошло кровоизлияние в глазное яблоко, оба глаза видят как будто сквозь воду. Зрение падает, а медицина бессильна.

Адрес: Измайловой Зинаиде Ивановне, 678100, г. Олекминск, ул. Новочихина, д. 63, кв. 6.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить народными методами эндометрит (воспаление слизистой матки).

Адрес: Колягиной Анне Александровне, 630524, НСО, с. Боровое, ул. Школьная, д. 7, кв. 10.

* * *

Мне 67 лет, уже давно болею бронхиальной астмой, гастритом, страдаю сердечной недостаточностью. В последнее время врачи поставили еще один диагноз: цирроз печени. Может, кто-нибудь знает, как мне помочь?

Адрес: Золотухину Илье Григорьевичу, 640023, г.Курган, 3-й микр., д. 20 «а», кв. 8.

Я ЖЕНЩИНА БЫЛА В РАСЦВЕТЕ ЛЕТ

Пишет вам Галина Ивановна — читательница газеты «ЗОЖ». Только я не рецепты предлагаю. Уж больно мне нравится, кто все красочно и смешно описывает, вот я и решилась описать свой случай — может, кому-то станет хоть чуточку веселее.

Сейчас мне 62 года. А случилось это 22 года назад. Я была женщина в расцвете лет. Одевалась модно, как мадам Брошкина из песни Пугачевой — уж очень эту песню люблю!

Дело было летом. Собрались мы, я и мой сын 16 лет, в столицу нашу, матушку-Москву златоглавую, посмотреть достопримечательности.

А надо сказать, что я в Россию приехала с детьми из Ашхабада. Жизнь с мужем не получилась, он выпивал сильно, и я решилась, куда подальше от него. Дочь осталась у мамы, а я с сыном в Подмосковье, он поступил в училище, а я работать.

Ну, так вот, получила я зарплату и на радостях в Москву! А до нее надо ехать автобусом час, а потом электричкой 1,5 часа. Сели мы в автобус, дороги наши сельские, сами знаете, не ахти какие, да и летом народу в автобусе много. Стояли мы в конце салона, тут еще на полу лежало большое колесо, наверное, запасное. Стою я, держусь за поручень. А на том колесе стоит большая корзина с ягодами, сверху завязанная марлей. Едем... Автобус качается, мы подпрыгиваем на каждом ухабе, разговариваем с сыном. А когда в очередной раз нас подбросило, я не знаю, каким образом оторвалась от поручня и приземлилась, как на парашюте, прямо на эту корзину. Был на мне пышный сарафан на лямочках. Села я в корзину и подолом ее всю накрыла. Да и все колесо под сарафаном скрылось. Надо бы вскочить, а я не могу – из-за колеса ногам упереться не во что, а если начну ерзать, то всю клубнику помну.

...И тут слышу: визг, крик, брань — хозяйка корзины! Требует она, чтобы я ей ущерб возместила. Что делать? Денег у меня немного и для другой цели они предназначались – для культурного отдыха в Москве. Хоть плачь! Сыну стыдно, что мама у него такая неуклюжая, позор на весь автобус. И тут такое в автобусе: хозяйка корзины с ягодами ругается, а люди – кто смеется, кто сочувствует, кто искоса смотрит... Спасибо, нашелся заступник, мужчина один, он и говорит хозяйке корзины:

— Ну, что ты раскричалась? Видишь, женщина и так перепугана, цела твоя ягода. Расставила тут свои корзинки, аж целых три... Не она же виновата, что автобус так трясет. Да и ягоды совсем не помялись, продашь, не волнуйся...

Тут и весь народ начал заступаться за меня — стало легче и не так стыдно и горько.

Вышли мы из автобуса, сели в электричку. Я отошла немного от такого казуса и ну смеяться! Сын смотрит и не поймет, что со мной, он у меня серьезный, ни юмора, ни шуток не понимает. А я как вспомню свой вид на этой корзинке, так со смеху и помираю. Потом до него дошло, что со мной все в порядке, и он давай смеяться. Вот такая история.

А теперь на «закуску» частушки. Очень я их люблю.

Меня сватать приезжали
На рыжей кобыле,
Все приданое забрали,
А меня забыли.

* * *

Перестройка,
перестройка,
Я и перестроилась,
У соседа денег много,
Я к нему пристроилась.

* * *

Дед свою бабку
Завернул в тряпку,
Поливал ее водой,
Чтобы стала молодой.

* * *

Балалаечка бренчит,
Бабка с печки летит,
Дед схватил ее за ухо:
— Ты куда, моя старуха?!

А напоследок анекдот:

Бежит ежик по лесу, а на дереве сидит сорока. Ежик бежит и смеется, бежит и смеется. Сороке стало интересно. Летит она следом, километр пролетела, а ежик все бежит и смеется. Сорока и спрашивает:

— Ежик, ты чего смеешься?

А ежик в ответ:

— Понимаешь, я бегу, а трава мне животик щекочет, вот мне и смешно.

Адрес: Косенко Галине Ивановне, 142139, Московская обл., Подольский р-н, дом отдыха «Лесные поляны», д.16, кв. 8.

«ЗОЖ»: Гм-м, действительно смешно... А насчет частушек следующее. Мы не забыли, что когда-то объявили конкурс на этот жанр народного творчества. К 1 Мая подведем итоги, и победители получат денежные призы. Вполне приличные. Так что еще есть время отличиться. Дерзайте.

А пока очередные частушки от уже дерзающих.

ПРО РЕКЛАМУ

* * *

У ребенка есть забота:
Покормить кота хотел.
А отец пришел
с работы:
Выпил водки, «Вискас» —
съел.

* * *

Тетя Ася, тетя Ася,
Давите рекламою.
И к чему реклама ваша,
Коль рубашка драная.

* * *

Мы про женщин скажем
прямо:
Был у них один секрет.
Появилась тут реклама,
И секрета больше нет.

* * *

По рекламе: «Памперс,
памперс»
Часто произносится,
А ребенок подрастает –
На горшок не просится.

* * *

«Милки Вей, Милки Вей»
Покупайте для детей.
Проявите интерес –
Получите диатез.

Адрес: Чубенко Любови Алексеевне, 693330, Приморский край, г. Арсеньев, ул. Жуковского, д.23, кв.11.

«ЗОЖ» — ГАЗЕТА НЕ «ПЛЕЙБОЙ»

Посылаю частушки на конкурс. Хочу также предложить свои названия для рубрики, под которой печатаются юмористические материалы: «За улыбку читателя» или «Борьба за улыбку».

Мой миленок под
хмельком
И пропах весь табаком.

Это я все виновата,
что он с «ЗОЖем»
не знаком.

В наших магазинах водка «Тигода» продается с таким рекламным текстом: «Для тех, кто себя уважает». Об этом я тоже написал частушки:

Я себя не уважаю,
Водку «Тигода» не пью.
Травознаев обожаю,
Ну, а зожевцев люблю.

Я таблеток съел
два пуда,
Уж хирург готовил нож
К операции, покуда
Я не знал, что лечит
«ЗОЖ».

Говорят все доктора:
Вредно пить вино
с утра.
Я бы, может,
их послушал.
Если б трезвый был
вчера.

Знает зожевец любой:
«ЗОЖ» — газета
не «Плейбой»,
Здесь нужны не телеса,
А леченья чудеса.

Адрес: Иванюку Петру Михайловичу, 187740, Ленинградская обл., г. Подпорожье, ул.Строителей, д. 8, кв. 7.

«ЗОЖ»: Насчет «Борьбы за улыбку». Ну, не знаем, не знаем. Похоже на «Борьбу за трезвость». И вообще «борьба» и «улыбка» — это, знаете ли, как-то... Вы ведь, Петр Михайлович, человек, несомненно, творческий.

А вот «ЗОЖ» — газета не «Плейбой» — это просто здорово! Ни у кого ничего подобного нет. Считайте, что к маю деньги у вас уже в кармане...

НА КУРОРТАХ ЕЩЕ В «ТЕ ВРЕМЕНА»

Пишу вам из далекого Казахстана. Ваша подписчица уже третий год. В последних номерах текущего года с удовольствием знакомлюсь с юмором наших читателей. Юмор улучшает настроение, вселяет бодрость — а это значит, что наши болезни и хандра уходят прочь!

И решила я тоже описать «Случай из жизни» — получился анекдот, да и только.

Было это лет тридцать назад, когда еще существовала реальная возможность рабочему человеку съездить на курорт, в санаторий или в дом отдыха. И вот на нашем заводе собрался на пенсию мастер цеха (назовем его Иван Иванович). Заводской комитет профсоюза решил выделить ему бесплатную путевку в один из Сочинских санаториев. Зашел Иван Иванович в профком, председатель подает ему путевку и напутствует:

— Ты смотри, принимай там все процедуры.

— Да уж какие назначат, — отвечает Иван Иванович.

Председатель продолжает:

— Самое главное – это кустотерапия и лунные ванны.

Мастер никогда не бывал на курорте и не слышал этих шутливых выражений. Да и по натуре он был замкнутый, необщительный. Вытащил он записную книжку и говорит:

— Ты подожди, я запишу.

Я была председателем женсовета, со всей комиссией мы в это время находились в профкоме и были свидетелями разговора. Сидели, с трудом сдерживая смех.

Прошло время, и все забыли про этот разговор.

Через месяц наш Иван Иванович вернулся из Сочи и закатил скандал председателю профкома.

С большим трудом его успокоили, и он рассказал:

— Приехал я на курорт, пошел в первый раз на прием к врачу. Назначает она всякие процедуры, а про эти, самые главные, не слышу. Я достаю записную книжку и говорю: «Мне в Павлодаре рекомендовали обязательно принять вот эти процедуры – кустотерапию и лунные ванны». Врач улыбнулась и говорит: «Через неделю обживетесь – придете, я вам их назначу».

Прихожу в комнату, где мы вчетвером жили, я ребятам жалуюсь, мол, везде — обман. Когда я успею принять эти процедуры(?) — и называю их. Ребята упали со смеху. Мы, говорят, тебе, папаша, сами их назначим. И смеялись потом надо мной весь сезон. Приходилось вечером дожидаться, когда они уснут – тогда я заходил в палату.

...Через некоторое время мне самой дают путевку в г.Ялту. И вот я на приеме у курортного врача. Она обследовала меня и говорит: «У вас повышенное артериальное давление, пока будете адаптироваться в новых климатических условиях, никаких процедур не назначаю, только терренкур и еще раз терренкур».

Я тоже была впервые на курорте и насторожилась: что это за процедура? Вспомнила нашего Ивана Ивановича и не стала переспрашивать. Как потом оказалось, это обыкновенная прогулка по берегу моря!

Адрес: Лапиной Зинаиде Викторовне, 537025, Казахстан, г.Павлодар, ул.Тарайгырова, д. 6, кв. 484.

ГОЛЛИВУДСКАЯ УЛЫБКА

У одной моей пациентки сломался зуб. Сменила коронку. Когда грызла орехи, сломался другой. Нужно снова менять коронку. Посчитала, и оказалось, что если каждый раз бежать к зубному врачу и менять коронки, то пенсии за несколько лет не хватит. Решила вырвать все зубы сразу и сделать новые челюсти. Зубов у нее оставалось около двадцати. Пытался остановить, но она сделала все по-своему. Бабуля молодая, перспективная (трое детей, пятеро внуков, шестой в пути, на горизонте правнуки). Дети дали ей пятьсот долларов. Около двух лет она развлекалась, делая новые челюсти. Наконец сделали как надо. Удачно. Действительно, улыбка получилась очаровательная. Ей идет. И выглядит она значительно моложе.

Разъяснила: «Встретится приличный старичок, так я при полном параде: голливудская улыбка, все зубы на месте. Ну, а если будет выступать или руками размахивать, то уберу новые челюсти. Сам сбежит, и выгонять не надо».

Но дернул меня черт рассказать ей старый анекдот на эту тему. Пожилой человек смеялся долго, по каждому поводу, а также без всякого повода и при этом старательно открывал рот, чтобы показать свои новые белые зубы. И только насмеявшись досыта, вспомнил, что оставил их дома, на окне, в стакане.

Через несколько лет ее внуки спросили меня: «Дед, а почему наша бабушка перед уходом из дома кусает пальцы, а нас ругает, когда мы руки в рот кладем?»

«Не услышал» вопроса и не ответил я. Но бабуля объяснила, что она приняла к сведению все мои замечания. И однажды чуть не оконфузилась, оказавшись в подобной ситуации. Но своевременно замолчала. С тех пор она прикусывает свои пальцы для проверки местонахождения челюстей.

Мэлс КАЙБЫШЕВ.
Ашхабад.

«ЗОЖ»: Мэлс Султанович уже «старый» знакомый наших читателей. «Обнюхайтесь, свои же!» — это его...

УРОКИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ОТ ДОКТОРА ГОЛЕМБО

Волею судьбы наш корреспондент Юлия КИРИЛЛОВА оказалась в далекой и таинственной стране — Австралии, одной из самых благополучных в мире. То есть если действительно и существует сегодня земля обетованная, то это там — в Австралии.

Однако и в расслабляющих тело и волю условиях полного благоденствия наш корреспондент находит силы для работы. Она прислала в редакцию четыре материала, один из которых — беседа, а точнее, монолог доктора остеопатии Бориса ГОЛЕМБО.

Я окончил университет в Мельбурне по специальности «остеопатия». Для России это новое направление.

Оно родилось более ста лет назад в Америке. Основал его доктор Стил. Остеопатия базируется на принципе целостности человеческого организма, который представляет собой саморегулирующийся комплекс. Для нормального функционирования тела и психики большое значение имеет хорошая циркуляция крови, лимфы, спинномозговой жидкости и состояние нервной системы. Если есть отдельные нарушения в этом плане, надо их обнаружить, по возможности устранить, и организм сам довершит восстановление до оптимального состояния.

Поток нервной энергии циркулирует, проходя через головной мозг и спинномозговой ствол, через нервные волокна и другие ткани. Если этот поток не встречает препятствий, свободен в своем движении, сопротивляемость болезням возрастает. Если же вдруг произошло ущемление или зажим нервного волокна или его окончания, нарушилось кровообращение, то все это может привести к развитию различных заболеваний. Нарушение подвижности костей черепа или их смещение, например, в результате родовой травмы, удара или несчастного случая, чревато нежелательными последствиями. Такими, как косоглазие, задержка умственного развития, головные боли, сколиоз (искривление позвоночника). Более того, подобные нарушения со временем могут вызвать заболевания внутренних органов. Также и оставшиеся после операций рубцы и спайки иногда не так безобидны, как кажется, поскольку могут нарушить деятельность внутренних органов.

В своей клинике я также использую методику лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности, проблем, связанных с грыжами дисков позвоночника, разработанную новозеландским физиотерапевтом Робертом Маккензи.

Эта методика предполагает активное участие больного в лечении. После соответствующей диагностики назначается одно, максимум два индивидуальных упражнения, которые больной должен самостоятельно выполнять каждые 2-3 часа или даже чаще. Во многих случаях, когда боль в пояснице появилась сравнительно недавно, может помочь следующее простое упражнение. Примите лежачую позу, расположившись животом на мягком ковре или толстом одеяле, и расслабьтесь. Опираясь на согнутые руки, прогнитесь назад верхней частью тела так, чтобы спина оставалась расслабленной. Подчеркну: усилия следует прилагать не мышцами спины, а только руками. Необходимо выполнить 10 отжиманий, последние пару раз по возможности распрямив локти и как бы провисая. Это упражнение рекомендуется выполнять каждый час, делая по 10 отжимов.

Очень важное замечание. Если при выполнении упражнения боль усиливается с каждым отжимом или начинает распространяться от спины к ноге, то есть появляется или усиливается в ягодице, бедре или ноге, надо немедленно прекратить движения. В этом случае данное упражнение не подходит и может навредить, вам следует обратиться к специалисту. Если же боль в ноге, бедре, ягодице начинает уменьшаться, то можно продолжать «лечение физкультурой». Если в течение 1-2 суток не наступило значительного улучшения, советую прибегнуть к помощи врачей — мануального терапевта или физиотерапевта, прошедшего специализацию по мануальной медицине. При необходимости они могут направить на консультацию к хирургу, ревматологу или другому специалисту.

Опыт показывает, что более чем в 60 процентах случаев одно только приведенное выше упражнение позволяет снять или уменьшить радикулитные страдания. Мало-помалу число повторений упражнения можно сократить, делая по 10 отжиманий один раз в 2-3 часа. Упражнение постепенно восстанавливает нормальное положение межпозвоночных дисков, и в результате этого уходят боли. Людям, у которых бывают частые обострения, а также тем, кто в основном ведет малоподвижный, сидячий образ жизни, я советую для профилактики делать это упражнение 3-4 раза в день даже при нормальном самочувствии.

Часто боль и воспаление в пальцах ног (или в других суставах) связаны с подагрой. Тут может помочь вишневый сок. Есть сообщения о том, что вишневый сок или даже всего 6-8 вишен в день улучшают состояние и при ревматическом артрите. Обычно уменьшение подагрических болей наступает через 2-4 недели.

Но еще раз повторю: необходима квалифицированная диагностика, поскольку иногда эти проблемы служат проявлением других заболеваний.

При лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, например, заболеваний спины, австралийские специалисты рекомендуют лишь кратковременный постельный режим даже во время обострения. Несмотря на боль, надо по возможности ходить, двигаться и ложиться в кровать лишь в крайних случаях, когда, скажем, невозможно наступить на ногу. При этом, однако, желательно меньше сидеть, по возможности не наклоняться вперед, особенно утром, первые пару часов после сна, держать спину прямо, даже во время чистки зубов.

Очень важный момент и для здоровых людей — не сутулиться во время сидения на стуле. Вы помните, как учили в старину барышень светскому этикету: сиди, выпрямившись на краешке стула. А чтобы сидеть правильно и с расслабленной спиной, сверните в жгут толщиной сантиметров семь-девять полотенце и положите этот ролик между поясницей (в районе пояса) и спинкой стула — он поможет сохранить правильную осанку. Так же, когда вы спите, полезно подложить под шею аналогичный, но не твердый валик диаметром 4-6 см, а под голову — мягкую подушку.

Мельбурн, февраль.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 2.178.000
Заказ № 0497
Подписано в печать 7.02.2002

УРОКИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ОТ ДОКТОРА ГОЛЕМБО

Волею судьбы наш корреспондент Юлия КИРИЛЛОВА оказалась в далекой и таинственной стране — Австралии, одной из самых благополучных в мире. То есть если действительно и существует сегодня земля обетованная, то это там — в Австралии.

Однако и в расслабляющих тело и волю условиях полного благоденствия наш корреспондент находит силы для работы. Она прислала в редакцию четыре материала, один из которых — беседа, а точнее, монолог доктора остеопатии Бориса ГОЛЕМБО.

Я окончил университет в Мельбурне по специальности «остеопатия». Для России это новое направление.

Оно родилось более ста лет назад в Америке. Основал его доктор Стил. Остеопатия базируется на принципе целостности человеческого организма, который представляет собой саморегулирующийся комплекс. Для нормального функционирования тела и психики большое значение имеет хорошая циркуляция крови, лимфы, спинномозговой жидкости и состояние нервной системы. Если есть отдельные нарушения в этом плане, надо их обнаружить, по возможности устранить, и организм сам довершит восстановление до оптимального состояния.

Поток нервной энергии циркулирует, проходя через головной мозг и спинномозговой ствол, через нервные волокна и другие ткани. Если этот поток не встречает препятствий, свободен в своем движении, сопротивляемость болезням возрастает. Если же вдруг произошло ущемление или зажим нервного волокна или его окончания, нарушилось кровообращение, то все это может привести к развитию различных заболеваний. Нарушение подвижности костей черепа или их смещение, например, в результате родовой травмы, удара или несчастного случая, чревато нежелательными последствиями. Такими, как косоглазие, задержка умственного развития, головные боли, сколиоз (искривление позвоночника). Более того, подобные нарушения со временем могут вызвать заболевания внутренних органов. Также и оставшиеся после операций рубцы и спайки иногда не так безобидны, как кажется, поскольку могут нарушить деятельность внутренних органов.

В своей клинике я также использую методику лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности, проблем, связанных с грыжами дисков позвоночника, разработанную новозеландским физиотерапевтом Робертом Маккензи.

Эта методика предполагает активное участие больного в лечении. После соответствующей диагностики назначается одно, максимум два индивидуальных упражнения, которые больной должен самостоятельно выполнять каждые 2-3 часа или даже чаще. Во многих случаях, когда боль в пояснице появилась сравнительно недавно, может помочь следующее простое упражнение. Примите лежачую позу, расположившись животом на мягком ковре или толстом одеяле, и расслабьтесь. Опираясь на согнутые руки, прогнитесь назад верхней частью тела так, чтобы спина оставалась расслабленной. Подчеркну: усилия следует прилагать не мышцами спины, а только руками. Необходимо выполнить 10 отжиманий, последние пару раз по возможности распрямив локти и как бы провисая. Это упражнение рекомендуется выполнять каждый час, делая по 10 отжимов.

Очень важное замечание. Если при выполнении упражнения боль усиливается с каждым отжимом или начинает распространяться от спины к ноге, то есть появляется или усиливается в ягодице, бедре или ноге, надо немедленно прекратить движения. В этом случае данное упражнение не подходит и может навредить, вам следует обратиться к специалисту. Если же боль в ноге, бедре, ягодице начинает уменьшаться, то можно продолжать «лечение физкультурой». Если в течение 1-2 суток не наступило значительного улучшения, советую прибегнуть к помощи врачей — мануального терапевта или физиотерапевта, прошедшего специализацию по мануальной медицине. При необходимости они могут направить на консультацию к хирургу, ревматологу или другому специалисту.

Опыт показывает, что более чем в 60 процентах случаев одно только приведенное выше упражнение позволяет снять или уменьшить радикулитные страдания. Мало-помалу число повторений упражнения можно сократить, делая по 10 отжиманий один раз в 2-3 часа. Упражнение постепенно восстанавливает нормальное положение межпозвоночных дисков, и в результате этого уходят боли. Людям, у которых бывают частые обострения, а также тем, кто в основном ведет малоподвижный, сидячий образ жизни, я советую для профилактики делать это упражнение 3-4 раза в день даже при нормальном самочувствии.

Часто боль и воспаление в пальцах ног (или в других суставах) связаны с подагрой. Тут может помочь вишневый сок. Есть сообщения о том, что вишневый сок или даже всего 6-8 вишен в день улучшают состояние и при ревматическом артрите. Обычно уменьшение подагрических болей наступает через 2-4 недели.

Но еще раз повторю: необходима квалифицированная диагностика, поскольку иногда эти проблемы служат проявлением других заболеваний.

При лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, например, заболеваний спины, австралийские специалисты рекомендуют лишь кратковременный постельный режим даже во время обострения. Несмотря на боль, надо по возможности ходить, двигаться и ложиться в кровать лишь в крайних случаях, когда, скажем, невозможно наступить на ногу. При этом, однако, желательно меньше сидеть, по возможности не наклоняться вперед, особенно утром, первые пару часов после сна, держать спину прямо, даже во время чистки зубов.

Очень важный момент и для здоровых людей — не сутулиться во время сидения на стуле. Вы помните, как учили в старину барышень светскому этикету: сиди, выпрямившись на краешке стула. А чтобы сидеть правильно и с расслабленной спиной, сверните в жгут толщиной сантиметров семь-девять полотенце и положите этот ролик между поясницей (в районе пояса) и спинкой стула — он поможет сохранить правильную осанку. Так же, когда вы спите, полезно подложить под шею аналогичный, но не твердый валик диаметром 4-6 см, а под голову — мягкую подушку.

Мельбурн, февраль.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 2.178.000
Заказ № 0497
Подписано в печать 7.02.2002